

KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA



# BUKU RESEP MAKANAN LOKAL BALITA DAN IBU HAMIL



Kementerian Kesehatan  
Tahun 2022

# Kata Pengantar

Indonesia kaya akan aneka ragam hayati, termasuk bahan makanan. Bahan makanan tersebut tersebar di seluruh wilayah Indonesia dan ada yang menjadi bahan makanan khas wilayah tertentu. Pada umumnya, di dalam bahan pangan tertentu mengandung zat gizi dan ada satu atau dua diantaranya yang paling menonjol. Meskipun demikian, tidak ada satupun bahan makanan di dunia ini yang memiliki zat gizi terlengkap kecuali Air Susu Ibu (ASI). Dengan demikian, kita perlu menerapkan pola gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Pemenuhan gizi seimbang, baiknya dilakukan dengan memanfaatkan sumber bahan makanan lokal. Bahan makanan lokal merupakan bahan makanan yang banyak tersedia atau menjadi salah satu khas di satu wilayah. Pemanfaatan bahan makanan lokal penting dilakukan karena mudah dijangkau salah satunya dari segi harga.

Buku ini merupakan salah satu media yang berisikan contoh resep masakan. Namun pada pelaksanaannya, bahan yang digunakan dapat disesuaikan dengan bahan makanan lokal. Semoga buku ini dapat menjadi inspirasi bagi para pengguna terutama ibu yang akan menyediakan makanan bergizi seimbang. Saya juga menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada tim yang telah menyusun buku ini.

Direktur Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak

dr. Erna Mulati, M.Sc.,CMFM

# Daftar Isi

i

Kata Pengantar

iii

Daftar Isi

1

Resep  
Makanan Lokal  
untuk Balita

23

Resep  
Makanan Lokal  
untuk Ibu Hamil

43

Tim Penyusun

# **Resep**

# **Makanan Lokal**

# **untuk Balita**



# Gizi Balita

Standar emas Pemberian Makan Bayi dan Anak:

- Inisiasi Menyusu Dini (IMD) pada bayi baru lahir,
- Pemberian ASI eksklusif sejak lahir sampai bayi berusia 6 bulan,
- Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP ASI) mulai usia 6 bulan,
- Melanjutkan pemberian ASI sampai anak berusia 2 tahun atau lebih.

Pemberian Makanan Pendamping ASI adalah proses pemberian makanan dan cairan lainnya yang diberikan kepada bayi mulai usia 6 bulan ketika ASI saja tidak lagi mencukupi untuk memenuhi kebutuhan gizinya.

Prinsip dasar pemberian MP ASI harus memenuhi 4 syarat yaitu:

- **Tepat waktu**, MP ASI diberikan saat ASI saja sudah tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi yaitu pada usia 6 bulan.
- **Adekuat**, pemberian MP ASI harus mempertimbangkan usia, jumlah, frekuensi, konsistensi/tekstur, dan variasi makanan.
- **Aman**, MP ASI disiapkan dan disimpan dengan cara yang higienis, diberikan menggunakan tangan dan peralatan yang bersih
- **Diberikan dengan cara yang benar**, seperti terjadwal, menyiapkan lingkungan yang kondusif, memberikan dalam porsi kecil, menstimulasi bayi untuk dapat makan sendiri, dan membersihkan mulut hanya setelah makan selesai.



# Pemberian Makan Bayi dan Anak

Jumlah Energi yang dibutuhkan dari MPASI dalam sehari	Konsistensi/tekstur	Frekuensi	Jumlah tiap kali makan
<b>Usia 6–8 bulan</b>			
200 kkal	mulai dengan bubur kental, makanan lumat.	2–3 kali/hari menu utama. 1–2 kali/hari selingan.	Mulai dengan 2–3 sdm tiap kali makan, tingkatkan bertahap hingga 1/2 mangkok (125 ml)
<b>Usia 9–11 bulan</b>			
300 kkal	makanan yang dicincang halus dan makanan yang dapat dipegang bayi.	3–4 kali/hari menu utama. 1–2 kali/hari selingan.	1/2 – 3/4 mangkok ukuran 250 ml (125 – 200 ml)
<b>Usia 12–23 bulan</b>			
550 kkal	makanan keluarga	3–4 kali/hari menu utama. 1–2 kali/hari selingan.	3/4 – 1 mangkok ukuran 250 ml
<b>Jika Tidak Mendapat ASI (6–23 bulan)</b>			
Jumlah kalori sesuai dengan kelompok usia.	Tekstur/konsistensi sesuai dengan kelompok usia.	Frekuensi sesuai dengan kelompok usia dan tambahkan 1–2 kali makan ekstra 1–2 kali selingan dapat diberikan	Jumlah setiap kali makan sesuai dengan kelompok umur, dengan penambahan 1–2 gelas susu per hari @250 ml dan 2–3 kali cairan (air putih, kuah sayur, dll).

Sumber: WHO, 2009; WHO, 2010; WHO/PAHO, 2003; UNICEF, 2013

# List Menu PMT Balita

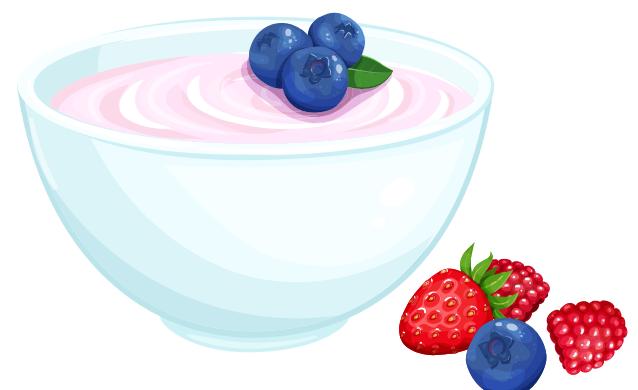
No	Nama	Kategori Usia
1	Bubur Singkong Saus Jeruk	6 – 8 bulan
2	Bubur Ikan Jagung	6 – 8 bulan
3	Nasi Tim Ikan Wortel	9 – 11 bulan
4	Nasi Tim Ayam Cincang + Buah Jeruk	9 – 11 bulan
5	Nasi Tim Ikan Telur Sayuran	9 – 11 bulan
6	Tim Ikan Menado	12 – 23 bulan
7	Soto Lamongan + Jeruk	12 – 23 bulan
8	Sup Ikan Air Tawar Labu Kuning	12 – 23 bulan
9	Nugget Sayuran	12 – 23 bulan
10	Nasi Ayam Katsu, Tumis Sayuran Nano-nano + Melon	24 – 59 bulan
11	Nasi Bakar Ikan Tongkol + Pepaya	24 – 59 bulan
12	Pepes Tahu	24 – 59 bulan
13	Omelet Mie Ceria	24 – 59 bulan
14	Roti Goreng isi Rogout Ayam Sayuran	24 – 59 bulan
15	Bola-bola Nasi Isi Rabuk Ikan	24 – 59 bulan
16	Stick Ikan dan Sayur Renyah	24 – 59 bulan
17	Ayam Masak Kecap Sayur	24 – 59 bulan
18	Ikan Bakar Balita	24 – 59 bulan

# Bubur Singkong Kukuruyuk Saus Jeruk

## (Menu untuk 6-8 bulan)

### Bahan

- 60 gr singkong putih, rebus dan haluskan
- 20 gr (2 sdm datar) daging ikan kembung, cincang halus
- 10 gr daging ayam
- 5 gr (1 sdt) minyak kelapa
- 100 cc ( $\frac{1}{2}$  gelas belimbing) kaldu ayam
- 10 gr (1 sdm) sari jeruk manis (perasan jeruk)
- 20 gr bayam segar, potong halus



### Cara membuat

#### Kaldu :

- Bahan yang bisa digunakan tulang ayam/ceker ayam/kepala dan tulang ikan/potongan wortel, daun bawang, seledri, bawang Bombay/kulit udang
- Tambahkan air secukupnya, didihkan
- Setelah mendidih, api dikecilkan dan biarkan ± 1-2 jam.

#### Bubur :

- Rebus air kaldu, masukkan singkong putih, daging ikan, daging ayam dan minyak kelapa, aduk-aduk hingga setengah matang.
- Masukkan daun bayam, aduk hingga matang. Jika airnya mengental dapat ditambahkan air matang.
- Angkat, lalu saring halus atau diblender. Sebelum disajikan tambahkan saus jeruk.

#### Informasi nilai gizi per resep:

Energi  
**187**  
kkal

Protein  
**7,9**  
gr

Lemak  
**7,8**  
gr

Catatan:  
Untuk memenuhi kebutuhan dalam sehari perlu ditambahkan 1-2 kali selingan

# Bubur Ikan Jagung

## (Menu untuk 6-8 bulan)

### Bahan

- 15 gr (1½ sdm) tepung jagung
- 10 gr (1 sdm) ikan, haluskan
- 5 gr (1 sdt) tempe, haluskan
- 25 gr pisang kepok, potong kecil
- 20 gr daun kangkung, iris tipis
- 1 sdt minyak kelapa
- Air matang secukupnya

Informasi nilai gizi per resep:

Energi  
**190,6**  
kkal

Protein  
**7,5**  
gr

Lemak  
**6,8**  
gr

### Cara membuat

- Ikan, tempe, pisang, rebus hingga matang.
- Sesaat akan matang, masukkan daun kangkung, angkat lalu saring
- Cairkan tepung jagung dengan sedikit air, lalu masak dengan air dan tambahkan minyak.
- Setelah matang dan kental, masukkan hasil saringan nomor 2, aduk hingga rata, siap dihidangkan.

#### Catatan:

Untuk memenuhi kebutuhan dalam sehari perlu ditambahkan 1-2 kali selingan



# Nasi Tim Ikan Telur Puyuh Wortel

## (Menu untuk 9-11 bulan)

### Bahan

- 25 gr beras
- 20 gr ikan segar, haluskan
- 1 butir telur puyuh
- 15 gr wortel
- 10 gr tomat
- 5 gr (1 sdt) minyak kelapa
- 75 cc (1/3 gelas belimbing) kaldu
- 50 gr pepaya, haluskan

Informasi nilai gizi per resep:

Energi  
202,7  
kkal

Protein  
**7,5**  
gr

Lemak  
**7,3**  
gr

### Cara membuat

- Cara Membuat :
- Masukkan beras, ikan, telur puyuh, minyak kelapa ke dalam mangkok tim
- Tambahkan air kaldu, tim hingga matang
- Masukkan kangkung dan tomat, tim hingga matang
- Angkat, sajikan dengan saos pepaya



#### Catatan:

Untuk memenuhi kebutuhan  
dalam sehari perlu ditambahkan  
1-2 kali selingan

# Nasi Tim Ayam Lele Cincang + Sari Jeruk

## (Menu untuk 9-11 bulan)

### Bahan

- 20 gr beras
- 15 gr (1.5 sdm) daging ayam cincang
- 10 gr (1 sdm) daging ikan lele
- 10 g r(1 sdm) wortel
- 5 ml (1 sdt) minyak goreng
- 1 buah kecil (50 g) jeruk
- 1.5 sdm bawang bombay (iris halus)

Bumbu yang dihaluskan :

- 1 siung bawang merah
- 1 siung bawang putih

### Cara membuat

- Tumis bumbu halus sampai harum dan masukkan irisan bawang bombay hingga layu
- Tambahkan daging ayam giling, daging lele dan irisan wortel dan air secukupnya, serta aduk rata hingga warna daging ayam cincang berubah dan wortel matang dan tambahkan garam secukupnya.
- Masak hingga kuah agak mengental dan matang. (jangan lupa koreksi rasa)
- Masukan tumis ke dalam wadah tahan panas kemudian diatas masukan nasi.
- Sajikan bersama buah jeruk

Satu resep menghasilkan 1 porsi  
Informasi nilai gizi per porsi:

Energi  
**199.6**  
kkal

Protein  
7.6  
gr

Lemak  
8.3  
gr



### Catatan:

Untuk memenuhi kebutuhan  
dalam sehari perlu ditambahkan  
1-2 kali selingan

# Nasi Tim Ikan Telur Sayuran (Menu untuk 9-11 bulan)

## Bahan

- 50 gr (5 sdm) nasi
- 20 gr (2 butir) telur puyuh, kocok
- 7,5 gr (1 sdm) ikan kembung
- 10 gr (1 sdm) sawi hijau, iris
- 20 gr (2 sdm) tomat, cincang
- 300 ml kaldu ayam
- 2,5 ml (1 sdt) minyak kelapa

Informasi nilai gizi per resep:

Energi  
**186,3**  
kkal

Protein  
7,8  
gr

Lemak  
**6,5**  
gr

## Cara membuat

- Masak kaldu, nasi, minyak kelapa, dan ikan kembung hingga lunak dan menjadi bubur
- Masukkan sawi dan tomat. Masak hingga matang dan lunak
- Masukkan telur yang sudah dikocok, aduk perlahan hingga rata dan matang. Angkat dan sajikan.

### Catatan:

Untuk memenuhi kebutuhan dalam sehari perlu ditambahkan 1-2 kali selingan



# Tim Ikan Menado

## (Menu untuk 12-23 bulan)

### Bahan

- 60 gr jagung muda pipil, tumbuk kasar
- 60 labu kuning, potong dadu
- 30 ikan segar, cincang
- 10 gr (1 sdm) telur ayam
- 15 gr daun kangkung, iris tipis
- 10 gr tomat, buang kulit
- 50 pisang ambon, potong tipis
- 5 gr (1 sdt) minyak kelapa
- 100 cc (1/3 gelas belimbing) kaldu ayam

Informasi nilai gizi per resep:

Energi  
**234,3**  
kkal

Protein  
**10,7**  
gr

Lemak  
**8,5**  
gr

### Cara membuat

- Letakkan jagung muda pipil, labu kuning, ikan segar, telur ayam pada mangkok tim
- Tambahkan air kaldu, tim hingga matang
- Masukkan pisang ambon, daun kangkung, tomat, minyak kelapa, tim hingga matang
- Angkat, siap dihidangkan



### Catatan:

Untuk memenuhi kebutuhan dalam sehari perlu ditambahkan 1-2 kali selingan

# Soto Lamongan + Jeruk

## (Menu untuk usia 12-23 bulan)

### Bahan

- 50 gr Nasi
- 25 gr (2.5 sdm) daging ayam cincang
- 10 gr (1 sdm) soun
- 1 butir telur puyuh
- 1 sdm wortel
- 1/2 sdt minyak goreng
- 1 buah (50 g) jeruk

Bumbu yang dihaluskan :

- 1 lembar daun salam
- 1 batang serai
- 1 lembar daun jeruk
- 1/2 cm lengkuas
- 1500 air untuk merebus
- garam secukupnya
- merica secukupnya

### Cara membuat

- Rebus ayam hingga setengah matang, ditambahkan serai geprek, daun salam, daun jeruk, dan lengkuas yg digeprek
- Tumis bumbu hingga harum dan matang, lalu masukan ke dalam rebusan ayam.
- Tambahkan garam, dan merica. Masak hingga ayam matang dan empuk, (jangan lupa koreksi rasa)
- Daging ayam bisa diangkat dan di suir-suir
- Siapkan mangkuk berikan soun yang sudah direndam, irisan wortel rebus, suiran daging ayam, serta telur rebus
- Tambahkan kuah soto ayam, jangan lupa taburkan daun bawang, seledri, dan bawang goreng
- Sajikan dengan nasi hangat dan lengkapi dengan buah.  
Satu resep menghasilkan 1 porsi

Informasi nilai gizi per porsi:

Energi  
268.5  
kkal

Protein  
10.5 gr

Lemak  
8.9 gr

Bumbu yang dihaluskan :

1 butir kemiri  
1 siung bawang merah  
1 sing bawang merah  
1/2 cm jahe  
1/2 cm kunyit  
1.4 sdt jinten  
1/2 sdt ketumbar

Pelengkap :

1/2 sdt irisan daun bawang  
1/2 sdt irisan seledri  
1/3 sdt irisan bawang goreng



Catatan:  
Untuk memenuhi kebutuhan  
dalam sehari perlu ditambahkan  
1-2 kali selingan

# Sup Ikan Air Tawar Labu Kuning

## (Menu untuk 12-23 bulan)

### Bahan

- 70 gr kentang, potong dadu
- 50 gr labu kuning, potong dadu
- 25 gr ikan mujair, suwir
- 10 gr (1 butir) telur puyuh, kocok
- 5 gr (1 sdt) kacang merah
- 25 gr tomat, potong dadu
- 1 batang bawang daun
- 5 gr bawang goreng
- 5 ml Minyak
- 300 mL kaldu ayam
- Garam secukupnya

Informasi nilai gizi per resep:

Energi  
**230,1**  
kkal

Protein  
**10,8**  
gr

Lemak  
**9**  
gr

### Cara membuat

- Rebus kaldu ikan hingga mendidih, masukkan minyak, kentang, kacang merah, dan labu kuning hingga setengah matang.
- Masukkan ikan yang telah disuwir, masak hingga matang
- Masukkan tomat, bawang daun, bawang goreng, dan telur, aduk perlahan.
- Masukkan garam, aduk rata. Angkat dan sajikan

#### Catatan:

Untuk memenuhi kebutuhan dalam sehari perlu ditambahkan 1-2 kali selingan



# Nugget Sayuran (MP-ASI Selingan untuk Usia 12- 23 bulan)

## Bahan

- 150 gr ubi jalar merah rebus, haluskan
- 50 gr (1 butir) telur ayam, kocok
- 30 gr daging ayam
- 1 cangkir bayam, cincang kasar
- 20 gr (2 sdm) wortel, parut kasar
- 3 siung bawang putih, cincang
- garam secukupnya
- minyak untuk menggoreng

Satu resep menghasilkan 2 porsi  
Informasi nilai gizi per porsi:

Energi  
270,5  
kkal

Protein  
10,6  
gr

Lemak  
15,7  
gr

## Cara membuat

- Campur bayam, wortel, ubi, telur, daging ayam, bawang putih dan garam hingga rata
- Ambil 1 sendok makan bahan. Bentuk bulat pipih menggunakan tangan. Lakukan langkah serupa pada sisa bahan.
- Ambil 1 buah nugget, celupkan ke dalam kocokan telur. Masukkan pada wajan berisi minyak panas. Goreng nugget hingga berubah warna dan matang. Angkat dan tiriskan.
- Lakukan langkah serupa pada sisa bahan. Sajikan selagi hangat



## Catatan:

- Makanan selingan ini dapat dijadikan makanan utama dengan menambahkan protein seperti ayam, ikan, tahu, tempe, dan kacang lainnya.
- Porsi dan tekstur makanan disesuaikan dengan usia anak

# Nasi Ayam Katsu, Tumis Sayuran, Nano-nano + Melon (Menu untuk Usia 24-59 bulan)

## Bahan

### Ayam Katsu

- 225 gr Nasi Putih
- 75 gr Ayam Fillet
- 10 sdm tepung terigu
- 10 gr tepung jagung
- 50 gr tepung roti
- 1/2 butir telur ayam
- Garam dan merica secukupnya
- Air secukupnya

### Bahan

- Tumis Sayuran :
- 30 gr wortel
  - 30 gr buncis
  - 30 gr jagung pipil kuning
  - 30 gr bawang bombay
  - 30 gr bawang putih
  - garam dan gula secukupnya
  - 3 potong buah melon (pelengkap)

## Cara membuat

### AYAM KATSU:

- Potong tipis fillet ayam menjadi 3 bagian
- Pipihkan dan lumuri dengan garam dan merica, lalu diamkan sekitar 15 menit,
- Campurkan tepung terigu, tepung jagung, telur, garam, dan merica kemudain tambahkan sedikit air,
- Gulingkan potongan ayam kedalam larutan tepung tadi, kemudian gulingkan kedalam tepung roti. Lakukan sampai ayam habis,
- Sebaiknya disimpan dulu dalam lemari es atau bisa langsung digoreng dalam minyak yang cukup sampai kuning keemasan. Sisihkan

### Tumis Sayuran

- Tumis irisan bawang bombay dan bawang putih yang sudah di geprek
- sampai harum,
- 2. Tambahkan air sedikit, masukkan wortel yang sudah diiris dan jagung pipilnya, tunggu sampai setengah matang, lalu masukkan buncis,
- 3. Tambahkan garam, dan gula secukupnya,
- 4. Aduk rata sampai semua sayuran matang, jangan lupa koreksi rasa,
- 5. Sajikan sayuran ini bersama ayam katsu dan nasi hangat dan buah

Satu resep menghasilkan 3 porsi

Informasi nilai gizi per porsi:

Energi  
403.3  
kkal

Protein  
12.0  
gr

Lemak  
17.7  
gr



# Nasi Bakar, Ikan Tongkol + Pepaya

## (Menu untuk Usia 24-59 bulan)

### Bahan

- 330 gr Nasi Putih
- 90 gr Ikan Tongkol Kukus
- 15 gr Bayam
- 45 gr Tahu (dihancurkan)
- 70 ml Santan
- 1/2 cm jahe (digeprek)
- 1/2 cm lengkuas (digeprek)
- 3 batang serai
- 3 lembar daun salam
- 1 ikat daun kemangi
- garam dan gula secukupnya

Satu resep menghasilkan 2 porsi  
Informasi nilai gizi per porsi:

Energi  
270,5  
kkal

Protein  
10,6  
gr

Lemak  
15,7  
gr

Bahan lanjutan  
bumbu halus :  
2 siung bawang merah  
2 siung bawang putih  
2 butir kemiri  
daun pisang untuk membungkus  
minyak untuk menukar

### Cara membuat

- Tumis bumbu halus, masukan salam, serai, lengkuas dan aduk hingga harum dan matang,
- Masukkan ikan tongkol kukus suir, santan, dan aduk hingga tercampur rata,
- Masukkan, irisan daun bayam, gula dan garam secukupnya, masak hingga matang dan koreksi rasa
- Bagi nasi menjadi 3 bagian. Bungkus dengan daun pisang, tambahkan tumisan ikan tongkol ditengahnya dan kemangi,
- Bakar bungkusan nasi tersebut sampai daun pisang mengering (bisa juga di kukus),
- Sajikan selagi hangat.



# Pepes Tahu (MP-ASI Selingan untuk Usia 24-59 bulan)

## Bahan

- 300 gr tahu putih, haluskan
- 100 gr wortel, parut
- 2 siung bawang putih iris
- 3 siung bawang merah iris
- 10 gr daging ayam
- 50 gr (1 butir) telur ayam
- 15 gr kerupuk aci
- 10 gr daun bawang
- 5 gr margarin
- 15 gr (1 sdm) tepung tapioka
- Beberapa helai daun pisang yang sudah dibersihkan

## Cara membuat

- Tumis bawang hingga harum
- Masukkan daging ayam dan masak hingga berubah warna. Sisihkan.
- Campurkan potongan tahu putih yang telah dihaluskan, wortel yang telah di parut, kerupuk aci yang telah direndam dan kocokan telur. Aduk hingga merata.
- Siapkan daun pisang, ambil 2 sendok makan campuran tahu dan wortel, bungkus
- Kukus hingga matang. Sajikan.

## Catatan:

- Makanan selingan ini dapat dijadikan makanan utama dengan menambahkan nasi/bubur serta protein hewani seperti ayam, ikan, telur, dll.
- Porsi dan tekstur makanan disesuaikan dengan usia anak

Satu resep menghasilkan 2 porsi  
Informasi nilai gizi per porsi:

Energi  
**304,7**  
kkal

Protein  
**17,9**  
gr

Lemak  
**17,0**  
gr



# Omelet Mie Ceria (MP-ASI Selingan untuk Usia 24-59 bulan)

## Bahan

- 50 gr daging ayam giling,
- 100 gr (2 butir) telur ayam
- 40 gr sawi hijau, iris tipis
- 50 gr tauge
- 10 gr (1 btg) daun bawang, iris tipis
- 7,5 mL (1½ sdt) kecap asin
- 3 gr (½ sdt) merica
- 50 gr wortel
- 20 mL (2 sdm) minyak
- 40 gr Mie kering

Satu resep menghasilkan 2 porsi  
Informasi nilai gizi per porsi:

Energi  
335,9  
kkal

Protein  
15,9  
gr

Lemak  
21,7  
gr

## Cara membuat

- Di dalam mangkung aduk rata semua bahan (kecuali minyak).
- Panaskan minyak di dalam wajan anti lengket di atas api sedang
- Masak telur dalam 2 bagian. masak hingga matang di kedua sisinya. Angkat dan potong sesuai selera. Sajikan selagi hangat.

## Catatan:

- Makanan selingan ini dapat dijadikan makanan utama dengan menambahkan nasi/bubur serta protein seperti ayam, ikan, tahu, tempe, dan kacang lainnya.
- Porsi dan tekstur makanan disesuaikan dengan usia anak



# **Roti Goreng isi Ragout Ayam Sayuran**

## **(Menu untuk usia 24-59 bulan)**

### **Bahan**

- 1 sdt garam
- 1/2 sdm seledri, cincang halus
- 300 ml susu cair
- 10 buah roti tawar, potong menjadi 4 bentuk segitiga

### **Isian ragout Ayam dan sayur**

- 1/2 buah bawang bombay, cincang halus
- 1 sdt gula pasir
- 7.5 grmargarin
- 160 gr daging ayam rebus
- 60 gr wortel, cincang
- 30 gr buncis, potong kecil-kecil
- 3 sdm tepung terigu
- 1 butir telur ayam
- secukupnya tepung panir

### **Cara membuat**

- Tumis bawang bombay sampai harum, tambahkan tepung terigu, aduk sampai bergumpal
- Masukkan susu cair sedikit demi sedikit sambil diaduk, lalu tambahkan wortel, ayam, garam, gula, seledri, aduk sampai rata dan mengental. Ragout ayam dan sayur sudah jadi.
- Olesi roti tawar dengan ssu cair sampai agak basah kedua sisinya

Satu resep menghasilkan 5 porsi  
Informasi nilai gizi per porsi:

Energi  
319.2  
kkal

Protein  
16.8  
gr

Lemak  
12.0  
gr



- Letakkan isian ragout ayam dan sayur di aras satu roti tawar, lalu tutup dengan roti tawar lain (seperti sanwich atau gabin), sambil ditekan-tekan supaya menempel.
- Celupkan semua sisi roti dalam kocokan telur dan glingkan ke tepung panir
- Goreng sampai kuning kecoklatan. Angkat dan tiriskan
- Roti goreng isi ragout ayam dan sayur siap disajikan

Catatan:  
Untuk memenuhi kebutuhan dalam sehari perlu ditambahkan 1-2 kali selingan

# Bola-Bola Nasi isi Rabuk Ikan

## (Menu untuk usia 24-59 bulan)

### Bahan

- 150 gr beras, masak hingga menjadi nasi
- 3 sdm minyak sayur
- 18 gr buncis, diiris
- 10 g wortel, cincang
- 4.5 sdm jagung pipil, cincang kasar.
- 5 sdm tepung terigu
- 1/2 butir telur ayam
- 50 g rabuk ikan

### Bahan Pelapis :

- 1/2 butir telur ayam
- tepung roti/panir secukupnya

### Cara membuat

- Tumis bawang dengan margarin hingga layu, kemudian masukkan sayuran. Masak hingga setengah matang, lalu angkat.
- Tambahkan nasi, terigu, telur, lada, garam, dan kaldu bubuk secukupnya, aduk hingga rata.
- Ambil sedikit nasi, pipihkan di tangan. Isi dengan rabuk ikan lalu bentuk bulat.
- Lumuri dengan terigu, celupkan ke telur kocok dan gulungkan ke tepung roti/panir.
- Diamkan minimal 1 jam atau simpan dalam lemari es.
- Panaskan minyak lalu goreng hingga berwarna kecoklatan

Satu resep menghasilkan 8 porsi  
(8 buah bola-bola nasi ikan rabuk ikan)

Informasi nilai gizi per porsi:

Energi  
396.0  
kkal

Protein  
12.2  
gr

Lemak  
13.0  
gr



Catatan:  
Untuk memenuhi kebutuhan dalam sehari perlu ditambahkan 1-2 kali selingan

# **Stick Ikan dan Sayur Renyah**

## **(Menu untuk usia 24-59 bulan)**

### Bahan

- 100 g fillet ikan segar
- 40 g (4 sdm) wortel
- 25 g kangkung
- 1 butir telur ayam
- 50 g (5 sdm) tepung bumbu sebaguna
- air es secukupnya
- minyak untuk menggoreng

### Cara membuat

- Campur wortel dan kangkung yang sudah dicincang halus dengan tepung dan 1 butir telur. Tambahkan air es sedikit demi demi sedikit sampai adonan mengental
- Masukkan fillet ikan ke dalam adonan, lalu goreng hingga matang
- Siap disajikan



Satu resep menghasilkan 2 porsi  
Informasi nilai gizi per porsi:

Energi  
315.2  
kkal

Protein  
15.3  
gr

Lemak  
19.2  
gr

**Catatan:**  
Untuk memenuhi kebutuhan  
dalam sehari perlu ditambahkan  
1-2 kali selingan

# Ayam Masak Kecap Sayur (Lauk Pauk untuk usia 24-59 bulan)

## Bahan

- 200 gr dada ayam filet, iris tipis
- 100 gr pakcoy, potong 3 cm
- 1 siung bawang putih, cincang halus
- 1/4 bawang bombay, iris
- 1 batang daun bawang, potong 3 cm
- 40 gr kecap manis
- 50 ml air
- 2 sdm minyak

Satu resep menghasilkan 4 porsi  
Informasi nilai gizi per porsi:

Energi  
**148,6**  
kkal

Protein  
**7**  
gr

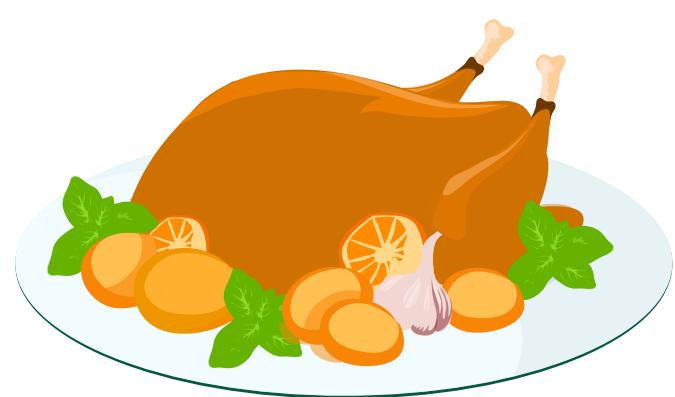
Lemak  
**12,8**  
gr

## Cara membuat

- Panaskan minyak di dalam wajan. Tumis bawang putih hingga harum.
- Masukkan bawang bombay, aduk rata. Masukkan ayam, masak hingga berubah warna.
- Tambahkan pakcoy, kecap manis dan air. Aduk rata hingga ayam matang.
- Masukkan daun bawang, aduk rata.
- Angkat dan sajikan

## Catatan:

- Untuk menjadikan menu ini sebagai makanan utama, perlu ditambahkan dengan nasi/bubur, protein nabati seperti tahu, tempe, dan kacang lainnya, serta sayuran seperti bayam rebus.
- Porsi dan tekstur makanan disesuaikan dengan usia anak



# Ikan Bakar Balita (Lauk Pauk untuk usia 24-59 bulan)

## Bahan

- 1 ekor ikan air tawar
- 2 buah jeruk nipis

Bumbu, haluskan:

- 1 siung bawang putih
- 5 butir bawang merah
- ½ sdm ketumbar
- 1 cm jahe
- 1 cm kunyit
- Garam secukupnya (bisa dihilangkan)

Satu resep menghasilkan 4 porsi  
Informasi nilai gizi per porsi:

Energi  
**140,6**  
kkal

Protein  
**19,7**  
gr

Lemak  
**5,6**  
gr

## Cara membuat

- Lumuri ikan dengan jeruk nipis.
- Bakar di atas bara, olesi bumbu yang telah dihaluskan selama membakar ikan.
- Masak hingga matang. Angkat dan sajikan

## Catatan:

- Menu ini dapat dijadikan makanan utama dengan menambahkan nasi/bubur, protein nabati seperti tahu, tempe, dan kacang lainnya, serta sayuran seperti tumis tauge.
- Porsi dan tekstur makanan disesuaikan dengan usia anak



# **Resep**

# **Makanan Lokal**

# **untuk Ibu Hamil**



# Gizi Ibu Hamil

Ibu hamil memerlukan asupan zat gizi tambahan, untuk mendukung perkembangan janin.

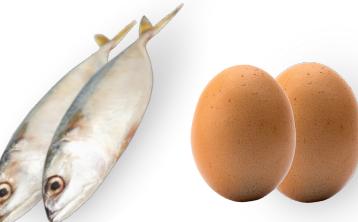
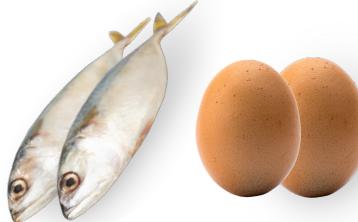
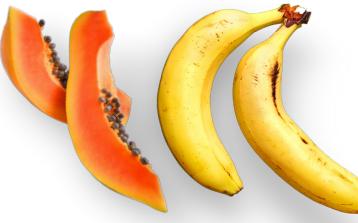
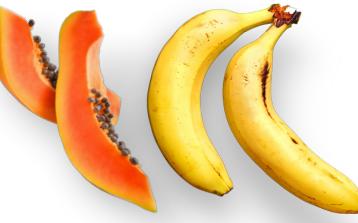
Kebutuhan **tambahan** zat gizi pada ibu hamil dengan status gizi normal per hari:

- Energi: 180 kalori pada trimester 1 serta 300 kalori pada trimester 2 dan 3
- Protein: 1 gr (trimester 1), 10gr (trimester 2), dan 30gr (trimester 3)
- Zat besi: 9 mg pada trimester 2 dan 3
- Asam folat: 200 mcg sepanjang kehamilan
- Vitamin A: 300 RE
- Kalsium: 200mg sepanjang kehamilan

Daftar kebutuhan tambahan zat gizi secara lengkap terlampir.

Ibu Hamil dianjurkan untuk mengonsumsi pangan yang beragam, termasuk protein hewani dan nabati. Oleh karena terbatasnya kandungan zat gizi, seperti asam amino esensial dalam pangan nabati, sementara zat gizi tersebut sangat penting, maka Ibu Hamil dianjurkan untuk mengonsumsi cukup protein hewani yang kaya akan kandungan zat besi, asam amino esensial yang lengkap, serta mudah dicerna oleh tubuh.

# Tabel Anjuran Makanan Ibu Hamil dalam Sehari

Bahan makanan	Trimester 1	Trimester 2&3	Keterangan
Makanan Pokok contoh nasi	5 Porsi 	6 Porsi 	1 Porsi = 100gr atau 3/4 gelas nasi
Protein Hewani, contoh ikan, telur, ayam, dll	4 Porsi 	4 Porsi 	1 Porsi ikan = 50gr = 1 ptg sedang 1 Porsi telur = 55gr = 1 butir
Protein Nabati, contoh tahu, tempe, dll	4 Porsi 	4 Porsi 	1 Porsi tempe = 50gr = 2 ptg sedang 1 Porsi tahu = 100gr = 2 ptg sedang
Sayur-sayuran	4 Porsi 	4 Porsi 	1 Porsi tempe = 100gr = 1 mangkuk sayur matang tanpa kuah
Buah-buahan	4 Porsi 	4 Porsi 	1 Porsi pisang = 100gr = 1 ptg sedang 1 Porsi pepaya = 100-190gr = 1 ptg besar
Minyak	5 Porsi Minyak atau lemak termasuk santan yang digunakan dalam pengolahan, makanan digoreng, ditumis, atau dimasak dengan santan	5 Porsi	1 Porsi = 5gr = 1 sdt, yang digunakan dalam pengolahan makanan seperti meng goreng, menumis dan pengolahan lainnya yang menggunakan minyak
Gula Sumber: kue manis, teh manis, dll	2 Porsi 	2 Porsi 	1 Porsi = 10gr = 1 sdm Gula dapat digunakan untuk pengolahan makanan/minuman

Sumber: PGS Ibu Hamil dan Ibu Menyusui, Kemenkes 2021

# Contoh Pembagian Menu Ibu Hamil dalam Sehari

## Makan Pagi



- 1–2 porsi karbohidrat (nasi putih)
- 1/2 porsi protein hewani (1/2 butir telur rebus)
- 1 porsi protein nabati (tempe goreng)
- 1 porsi sayur dan 1/2 porsi protein hewani (tumis daun pepaya, kacang panjang, dan ikan teri)
- 1 potong besar buah pepaya

## Kudapan Pagi

- 1 porsi karbohidrat (ubi merah)
- 1–2 porsi protein nabati (kacang hijau)
- 1–2 porsi lemak (santan)



## Makan Siang



- 1 porsi karbohidrat (nasi putih)
- 1 porsi protein hewani (1 ptg bebek goreng)
- 1 porsi protein nabati (semur tahu)
- 1–2 porsi sayur (bobor daun singkong)
- 1 buah jeruk

## Kudapan Sore

- 1–2 porsi buah (pisang dan kolang kaling)
- 1 porsi susu
- 1 porsi gula



## Makan Malam



- 1–2 porsi karbohidrat (nasi putih)
- 1 porsi protein hewani (1 ptg ikan kembung goreng)
- 1 porsi protein nabati + 1 porsi sayur (lodeh kacang panjang dan tempe)
- 1 potong besar buah naga

Sumber: Sumber: PGS Ibu Hamil dan Ibu Menyusui, Kemenkes 2021

# List Menu PMT Bumil

No	Nama	Kategori Usia
1	Nasi Gemuk dengan Suwiran Ayam, Telur Puyuh & Ikan Teri	Bumil
2	Nasi Balap Puyung Hati Ayam	Bumil
3	Bubur Paddas	Bumil
4	Binte Bilihuta (Kudapan)	Bumil
5	Omelet Daun Katuk (kudapan)	Bumil
6	Rolade Isi Ayam Sayur (Menu Pelengkap)	Bumil
7	Nasi Lapola	Bumil
8	Bola tahu kelor (hitung ulang kalori) (kudapan)	Bumil
9	Nugget ikan sayur (modif resep, energi protein dan lemak kurang) (Kudapan)	Bumil
10	Stik roll kentang dengan daun kelor dan ikan lele (gitung ulang kalori) (kudapan)	Bumil
11	Sayur kuah pare isi (Menu pelengkap)	Bumil
12	Tumis Ikan Teri Daun Pepaya Ikan Kembung Pesmol (Menu pelengkap)	Bumil
13	Sup Ayam Oyong Misoa (Menu pelengkap)	Bumil
14	Puding tempe Daun Singkong (Kudapan)	Bumil
15	Pesmol Ikan Kembung	Bumil

# Nasi Gemuk dengan Suwiran Ayam, Telur Puyuh dan Ikan Teri

## Bahan

- 3 cup / 600 gr beras putih
- Secukupnya air untuk menanak nasi
- 1 ruas lengkuas digeprek
- 1 batang serai digeprek
- 1 lembar daun salam
- 2 lembar daun pandan disimpulkan
- 1 lembar daun jeruk disobek
- 1 bungkus santan instan (65 ml)
- 5 siung bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 1 sdt ketumbar
- 1.4 sdt jinten
- 1 sdt garam

Pelengkap :

- 360 gr daging ayam
- 270 gr ikan asin teri
- 36 butir telur puyuh

## Cara membuat

- Cuci beras lalu tempatkan pada panci penanak, beri sebagian bumbu halus dan aneka rempah daunnya serta santan. Tuang air sebagaimana ukuran menanak nasi
- Masak nasi sampai matang dan tanak
- Bahan ayam suwir : rebus daging ayam dengan bumbu-bumbu diatas. beri daun jeruk dan salam. Masak hingga bumbu meresap dan ayam empuk. Lalu suwirkan
- Sajikan nasi gemuk bersama perlengkapannya.

Satu resep menghasilkan 10 porsi  
Informasi nilai gizi per porsi:

Energi  
500.6  
kkal

Protein  
34.4  
gr

Lemak  
16.9  
gr



# Nasi Balap Puyung Hati Ayam

## Bahan

- 500 gr nasi putih

Bahan ayam suwir :

- 160 gr daging ayam, rebus suwir-suwir.
- 160 g hati ayam, rebus, potong-potong kecil
- 2 batang sereh, geprek
- 1 ruas jari lengkuas, geprek
- 1 biji jeruk limau

Bahan bumbu halus :

- 7 biji cabe merah
- 9 biji cabe rawit
- 5 siung bawang putih
- 7 siung bawang merah
- 5 biji kemiri
- 1 ruas jari kencur
- 1 ruas jari jahe
- Terasi sesuai selera
- gula dan garam secukupnya.

Bahan kering kentang :

- 120 g kentang
- 1 sdm garam
- 1 sdt kapur sirih (optional)
- minyak goreng secukupnya

Bahan tumis kacang :

- 7 lonjor kacang panjang, iris serong
- 1 siung bawang putih, cincang
- gula dan garam secukupnya
- 1 sdm minyak

Bahan kedelai goreng :

- 60 g kedelai kering
- 1 sdt garam
- minyak secukupnya untuk menggoreng



Satu resep menghasilkan 4 porsi

Informasi nilai gizi per porsi:

Energi  
557.3  
kkal

Protein  
30.4  
gr

Lemak  
23.1  
gr

## Cara membuat

Ayam Suwir

- Tumis bumbu halus dengan sedikit minyak, tunggu harum masukkan sereh dan lengkuas, tambahkan air/kaldu sisa rebusan ayam.
- Setelah bumbu matang, tambahkan gula dan garam, kemudian masukkan daging dan hati ayam yang sudah disuwir. Setelah air mulai kering, tambahkan air jeruk limau, matikan api.

Kering tempe :

- Parut kasar kentang, rendam di air dengan garam (bisa ditambahkan 1 sdt kapur sirih jika ada), kurang lebih selama 1 jam.
- Cuci bersih kentang kemudian goreng sampai kering

Tumis kacang :

- Tumis bawang putih dengan sedikit minyak sampai harum, kemudian masukkan kacang
- tambahkan gula dan garam secukupnya. Masak hingga kacang layu.

Kedelai goreng :

- rendam kedelai dengan air yang ditambah 1 sdt garam selama 1 malam. Tiriskan kedelai, kemudian goreng sampai kering.

Sajikan nasi balap puyung hati ayam dengan mencakur semua jenis makanan tadi

# Bubur Paddas

## Bahan

- 300 gr beras putih, cuci bersih
- 25 gr daging kelapa tua, parut
- 2 lembar daun salam
- 2 batang serai, memarkan
- 1 ruas lengkuas, memarkan
- 2 liter air
- 300 gr daging rebus, potong dadu
- 150 gr wortel
- 100 gr ubi jalar
- 150 gr kacang panjang
- 50 gr kangkung

Bumbu :

- 3 siung bawang merah
- 1 siung bawang putih
- 1 buah cabai merah
- 2 1/4 sendok teh garam
- 1.4 sendok teh merica bubuk

Pelengkap :

- 50 gr kacang tanah
- 150 gr ikan teri goreng

## Cara membuat

- Sangrai beras, kelapa parut, daun salam, serai, dan lengkuas hingga kelapa kecoklatan, tapi tidak gosong. Ambil rempah daunnya, angkat. Tumbuk halus beras dan kelapa parut. Sisihkan
- Didihkan air, rebus tetelan hingga matang. Masukkan bumbu halus aduk rata. Masak hingga harum dan kaldu berkurang.
- Masukkan ubi jalar, wortel, dan kacang panjang hingga setengah matang. Tambahkan beras tumbuk, masak sambil diaduk-aduk agar bubur tidak hangus dibagian bawah.
- Masukkan kangkung dan daun kesum, masak hingga matang. Angkat, aduk rata
- Taburi dengan pelengkap. Sajikan

Satu resep menghasilkan 5 porsi  
Informasi nilai gizi per porsi:

Energi  
634.1  
kkal

Protein  
29  
gr

Lemak  
25.7  
gr



# Binte Bilihuta (Menu Lengkap)

## Bahan

- 185 g jagung pipil
- 50 g ikan tongkol, goreng, kemudian suwir
- 40 g daging kelapa, diparut
- 30 g tomat
- 1 butir telur ayam, direbus
- 1 sdm gula pasir
- 12 siung bawang merah, itis tipis
- 1 sdm air perasan jeruk nipis
- 5 tangkai daun kemangi
- garam secukupnya

Satu resep menghasilkan 1 porsi  
Informasi nilai gizi per porsi:

Energi  
532.7  
kkal

Protein  
26.2  
gr

Lemak  
21.7  
gr

## Cara membuat

- Rebus air hingga mendidih, kemudian masukkan jagung pipil dan bawang merah.
- Masukkan kelapa parut, air jeruk nipis, dan daun kemangi. Masak hingga matang
- Tambahkan potongan tomat, kemudian sajikan dengan tambahan suwiran ikan tongkol dan telur rebus.



# Omelet Daun Katuk

## Bahan

- 100 gr daun katuk
- 40 gr daging ayam
- 1 butir telur ayam
- 2 sdm tepung maizena
- 40 g mie kering (direndam sampai lunak)
- 30 gr tomat, dibuang bijinya
- 30 gr wortel
- 1 sdt minyak sayur
- 1/2 sdt garam
- 1/4 sdt merica
- 1 siung bawang putih, cincang halus
- 1 siung bawang merah, cincang halus

Satu resep menghasilkan 1 porsi  
Informasi nilai gizi per porsi:

Energi  
513.8  
kkal

Protein  
26.8  
gr

Lemak  
21.5  
gr



## Cara membuat

- Tumis bawang putih dan bawang merah sampai harum. Tambahkan daging giling. Aduk sampai berubah warna. Angkat.
- Kocok lepar telur, masukkan mie yang sudah direndam, garam dan merica bubuk.
- Tambahkan tomat, daun katuk, bahan tumisan, tepung maizena dan air. Aduk rata.
- Tuang di wajan dadar yang dioles minyak. Aduk-aduk. Tutup dan biarkan matang.

# Rolade isi Ayam Sayur

## Bahan

- 2 butir telur ayam
- 4.5 sdm tepung terigu
- 75 ml air
- 1.2 sdt garam

Isian :

- 150 gr daging ayam cincang
- 60 gr hati ayam, direbus dan dicincang halus
- 45 g wortel
- 100 g bihun basah
- 30 ml minyak sayur
- 1 batang daun bawang
- 2 siung bawang putih, haluskan
- 20 g tepung sagu
- 1.2 sdt garam
- lada secukupnya
- 1 butir telur

Lainnya :

Daun Pisang

Minyak goreng secukupnya

Satu resep menghasilkan 3 porsi  
Informasi nilai gizi per porsi:

Energi  
519.7  
kkal

Protein  
26.4  
gr

Lemak  
22.7  
gr



## Cara membuat

- Kocok telur dan air, kemudian tambahkan tepung terigu dan garam. Aduk hingga merata
- Panaskan wajan, kemudian dadar adonan setipis mungkin. Lalu sisihkan.
- Tumis bawang putih hingga harum. Masukkan daging ayam cincang aduk sampai berubah warna. Kemudian masukkan hati ayam, bihun basah, daun bawang, dan parutan wortel. Kemudian tambahkan garam dan lada secukupnya.
- Tambahan tepung sagu yang sudah ditambahkan air untuk mengentalkan adonan.
- Ambil satu lembar kulit lumpia, tambahkan adonan kemudian gulung dan lapisi menggunakan daun pisang.
- Kukus selama 30 menit.
- Kemudian bisa dipotong, celupkan kedalam telur lalu digoreng

# Nasi Lapola

## Bahan

- 225 gr beras putih
- 200 gr daging kelapa
- 120 gr kacang tolo
- 1 batang serai
- 3 lembar daun jeruk
- Garam secukupnya.

Bahan kohu-kohu :

- 90 gr kacang panjang
- 30 gr toge
- 1 buah ketimun
- 1 sdm air jeruk nipis
- 5 buah cabai keriting
- 2 siung bawang putih
- 3 siung bawang merah
- 30 gr ikan rebon kering
- 100 gr daging kelapa
- 150 g ikan tongkol
- gula pasir dan garam secukupnya

Satu resep menghasilkan 3 porsi  
Informasi nilai gizi per porsi:

Energi  
588.4  
kkal

Protein  
29.2  
gr

Lemak  
15.6  
gr



## Cara membuat

Untuk Nasi Lapola:

- Buat aron dari beras yang sudah dicuci, tambahkan serai, daun jeruk dan garam.
- Tambahkan kacang tolo rebus dan kelapa parut setelah airnya berkurang, aduk rata sampai air mengering.
- Kukus sampai matang (kurang lebih 30 menit)

Untuk Kohu-kohu:

- Haluskan: cabai keriting, bawang merah, bawang putih yang sudah ditumis, tambahkan rebon, dan gula garam secukupnya.
- Tambahkan air perasan jeruk nipis, sayur yang sudah dipotong, ikan tongkol suwir, dan kelapa muda parut kukus. Aduk rata.
- Sajikan Kohu-kohu dengan nasi lapola dan sambal colo-colo jika suka pedas.

# Bola Tahu Ayam Kelor

## Bahan

- 1 butir telur ayam kocok lepas
- 300 gr tahu, haluskan dengan garpu
- 100 gr daun kelor, iris tipis-tipis
- 4 sdm tepung terigu
- 1½ sdt jamur bubuk
- 1/3 sdt merica putih bubuk
- ½ sdt pala bubuk
- 2 sdm bawang putih goreng, haluskan
- 1 sdm bawang merah goreng, haluskan
- 1 batang daun saledri, iris tipis
- 200 ml minyak, untuk menggoreng



## Cara membuat

- Di dalam mangkuk, aduk rata semua bahan kecuali minyak. Bagi adonan menjadi 15 bagian.
- Bentuk adonan menjadi bola.
- Goreng di dalam minyak panas hingga matang dan berwarna kuning keemasan. Angkat, tiriskan. Sajikan segera.

Satu resep menghasilkan 3 porsi, 1

porsi = 5 buah bola tahu kelor

Informasi nilai gizi per porsi:

Energi  
519.8  
kkal

Protein  
23.0  
gr

Lemak  
23.2  
gr

# Nugget ikan Sayur

## Bahan

- 160 g ikan tenggiri fillet
- 50 g wortel, cincang halus
- 50 g bayam, cincang halus
- 30 g buncis
- 9 sdm tepung terigu
- 1 butir telur ayam
- 150 g kentang yang sudah dikukus
- minyak untuk menggoreng secukupnya

Pelapis :

- 1 butir telur kocok lepas
- tepung panir secukupnya

## Cara membuat

- Dalam wadah, campur ikan dan semua bahan. Aduk rata. Pindahkan adonan ke dalam loyang. Kukus selama 30 menit hingga matang. Angkat dan dinginkan.
- Panaskan banyak minyak.
- Potong-potong nugget menjadi 12 bagian. Celupkan nugget ke kocokan telur lalu gulungkan ke tepung panir.
- Goreng nugget hingga berwarna kuning keemasan. Angkat.
- Siap disajikan.



Satu resep menghasilkan 3 porsi  
1 porsi = 4 buah nungget  
Informasi nilai gizi per porsi:

Energi  
kkal

Protein  
gr

Lemak  
gr

# Stik Roll Kentang dengan Daun Kelor dan Ikan Lele (Kudapan)

## Bahan

- 50 gr ikan lele giling (diberi bumbu halus: 1 siung bawang putih dan 1 sdt garam)
- 50 gr kentang (rebus, kupas)
- 30 gr tepung terigu
- 50 gr daun kelor (rebus 3 menit, tiriskan, cincang halus)
- 1 sdt garam
- 1 sdt gula
- 1 sdt kaldu ayam bubuk
- 300 ml minyak goreng
- Kulit lumpia

## Cara membuat

- Lumatkan kentang yang telah direbus, masukan ikan lele giling yang telah dibumbui, kemudian masukan daun kelor cincang,
- Tambahkan tepung terigu, gula, kaldu ayam bubuk, dan garam.
- Siapkan 1 lembar kulit lumpia, kemudian letakan 1 sdm adonan isi di atas kulit lumpia secara memanjang.
- Gulung memanjang, dan rekatkan ujung kulit lumpia dengan tepung terigu yang telah dicairkan. Lakukan hal yang sama dengan sisa bahan yang ada.
- Goreng, angkat, tiriskan, dan sajikan.



Satu resep menghasilkan 1 porsi  
Informasi nilai gizi per porsi:

Energi  
526.6  
kkal

Protein  
22.5  
gr

Lemak  
22.5  
gr

# Sayur Kuah Pare Isi

## Bahan

- 1 buah ubi kuning, kukus, haluskan
- 1 buah telur
- 2 buah pare, potong masing-masing 3 bagian
- 1 sdm minyak
- 1½ cangkir kelapa tua, parut, sangrai
- Cangkir air, garam secukupnya

Bumbu isi, haluskan:

- 3 butir bawang merah, 2 siung bawang putih

Bumbu kuah, haluskan:

- 3 butir bawang merah, 2 siung bawang putih
- ½ sdt ketumbar, 2 butir kemiri, ½ ruas kunyit

## Cara membuat

- Isi: tumis bumbu isi hingga harum. Matikan api. Masukan kelapa yang telah disangrai, ubi, dan telur. Aduk rata.
- Bersihkan pare yang telah dipotong. Buang biji pare, bersihkan selaput pare yang terdapat di dalamnya. Ambil garam secukupnya dan taburkan pada potongan pare. Remas pelan pare, diamkan 15 menit. Cuci dengan air mengalir.
- Isi pare dengan bumbu isi. Lakukan langkah serupa hingga bahan isi habis.
- Untuk kuah: tumis bumbu kuah hingga harum. Tambahkan air. Masak hingga mendidih.
- Masukan pare yang telah diisi, tambahkan garam. Masak hingga matang. Angkat dan sisihkan.

## Catatan:

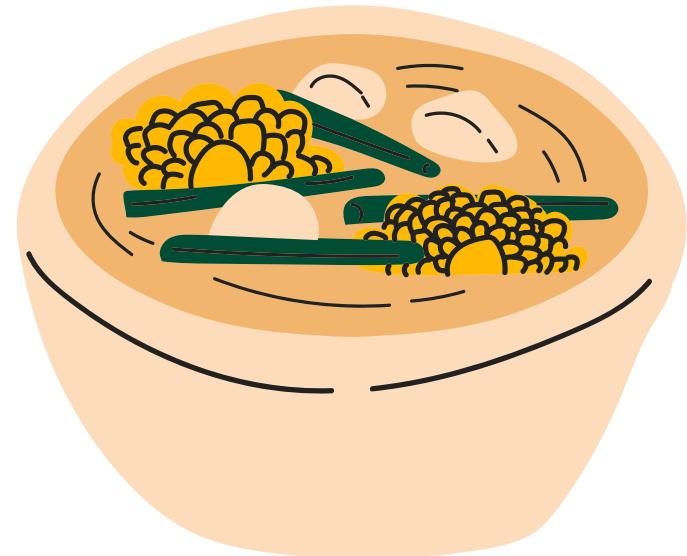
- Menu ini dapat dijadikan pelengkap makanan utama dengan menambahkan nasi/jagung/dll, protein nabati seperti tahu, tempe, dan kacang lainnya, serta sayuran seperti tumis tauge.
- Porsi makan disesuaikan dengan usia kehamilan

Satu resep menghasilkan 4 porsi  
Informasi nilai gizi per porsi:

Energi  
**107,5**  
kkal

Protein  
**2,25**  
gr

Lemak  
**5,5**  
gr



# Tumis Ikan Teri Daun Pepaya

## Bahan

- ½ ons ikan teri
- 1 ikat daun pepaya
- 6 lembar daun jambu
- 750 ml air
- 6 siung bawang merah
- 5 siung bawang putih
- 10 buah cabe rawit
- 8 buah cabe merah besar
- 1 sdt garam
- 1 sdt kaldu jamur
- 1 sdt saos tiram



Satu resep menghasilkan 2 porsi  
Informasi nilai gizi per porsi:

Energi  
**151,8**  
kkal

Protein  
**14,7**  
gr

Lemak  
**3,5**  
gr

## Cara membuat

- Didihkan air, kemudian masukkan daun jambu dan daun pepaya tambahkan garam dan masak kurang lebih 5 menit atau sampai daun pepaya empuk.
- Setelah itu tiriskan dan potong-potong sesuai selera, di tempat lain siapkan ikan teri.
- Siapkan bumbu lalu tumbuk halus, beri garam, kemudian tumis sampai harum dan matang
- Masukkan ikan teri aduk-aduk sebentar, lalu masukkan daun pepaya aduk-aduk lagi
- Masukkan kaldu jamur, tambahkan saos tiram, aduk-aduk lagi sampai matang dan rasa sudah pas
- Tumis daun pepaya siap disajikan

# Sup Ayam Oyong Misoa

## Bahan

- 50 gr misoa, rendam dalam air panas, tiriskan.
- 100 gr dada ayam filet, potong dadu
- 12 butir telur puyuh, rebus terlebih dahulu
- 2 butir telur ayam, kocok lapas
- 1 kotak tahu sutera, potong dadu
- 200 gr oyong, iris
- 1 buah wortel, kupas, potong dadu
- 2 siung bawang putih, memarkan
- 3 gr jahe, memarkan
- 750 ml air
- ½ sdt kaldu jamur bubuk



## Cara membuat

- Didihkan air, masukkan bawang putih dan jahe.
- Tambahkan ayam dan wortel, masak hingga matang.
- Masukkan tahu, dan telur puyuh, aduk rata.
- Masukkan miso, oyong dan kaldu jamur bubuk. Aduk rata.
- Tuangkan telur, aduk perlahan hingga menyerupai pita.
- Angkat dan sajikan segera dengan ditemani nasi putih.

Satu resep menghasilkan 4 porsi  
Informasi nilai gizi per porsi:

Energi  
**192**  
kkal

Protein  
**10,9**  
gr

Lemak  
**7,6**  
gr

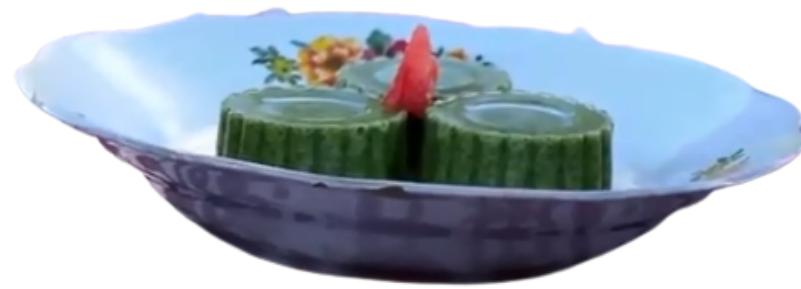
# Puding Tempe Daun Singkong (Makanan Selingan)

## Bahan

- 100 gr daun singkong muda, rebus
- 100 gr tempe, rebus
- 1 butir telur
- $\frac{1}{2}$  bungkus agar-agar *plain*
- 1 bungkus susu kental manis
- 3  $\frac{1}{2}$  sdm gula
- $\frac{1}{2}$  bungkus santan instan ukuran 65ml
- Pasta pandan secukupnya
- 750 ml air
- $\frac{1}{2}$  sdt garam

## Bahan Vla:

- 250ml susu cair
- 2 sdm gula
- 1 sdm maizena



Satu resep menghasilkan 5 porsi  
Informasi nilai gizi per porsi:

Energi  
**184,1**  
kkal

Protein  
**6,6**  
gr

Lemak  
**6,6**  
gr

## Cara membuat

- Cincang daun singkong yang telah direbus dengan air garam. Potong tempe yang telah di rebus. Blender dengan mencampurkan 350 ml air. Saring sampai airnya keluar semua.
- Kocok telur sampai putih. Sisihkan
- Rebus sari daun singkong dan tempe, agar-agar, gula, susu kental manis, garam, santan, dan telur yang telah di kocok sampai mendidih. Tuang ke dalam cetakan puding dan dinginkan.
- Kuah: campur semua bahan vla, aduk rata, tunggu sampai mendidih. Setelah dingin, tuang ke atas puding. Sajikan.

# Ikan Kembung Pesmol

## Bahan

- 3 ekor Ikan kembung, potong dua
- ½ buah Jeruk nipis, ambil airnya
- 2 batang Serai, geprek
- 2 cm Lengkuas, geprek
- 3 lembar Daun jeruk
- minyak secukupnya



## Bumbu Halus

- 10 siung bawang merah
- 6 siung bawang putih
- 3 butir kemiri
- 2 buah cabe merah keriting
- 2 cm Kunyit
- 2 cm Jahe
- ½ sdt gula pasir
- Secukupnya garam
- Secukupnya cabe rawit merah dan hijau utuh

Satu resep menghasilkan 3 porsi  
Informasi nilai gizi per porsi:

Energi  
**180,2**  
kkal

Protein  
**16**  
gr

Lemak  
**7,9**  
gr

## Cara membuat

- Cuci bersih ikan, lalu lumuri dengan garam dan air jeruk nipis. Diamkan sekitar 10-15 menit.
- Goreng ikan kembung hingga matang, angkat lalu tiriskan.
- Tumis bumbu halus, lengkuas dan serai hingga harum dan matang. Masukkan daun jeruk, kemudian aduk-aduk.
- Berikan sedikit air, aduk-aduk. Lalu masukkan ikan yang sudah digoreng.
- Tambahkan cabe rawit utuh. Aduk hingga bumbu meresap dan air menyusut.
- Pesmol Ikan kembung siap disajikan selagi hangat.

# Tim Penyusun



## BUKU RESEP MAKANAN LOKAL BALITA DAN IBU HAMIL

Kementerian Kesehatan RI  
Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat  
Direktorat Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak  
Jakarta, 2022

**Penasehat:**

Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat  
Direktur Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak

**Penyusun (Alfabet):**

Dewi Astuti, Siti Mamas, Eko Prihastono, Mahmud Fauzi, Mursalim,  
Dela Rosa, Tiska Yumeida, Zahrotu Sholutiyah, Nyimas Septiani, Esti  
Kamila, Yunita

**Editor (Alfabet):**

Ikeu Ekyanti, Hera Nurlita, Dwikani Oklita Anggiruling

**Diterbitkan oleh:**

Kementerian Kesehatan RI

*Terimakasih kepada para penyusun Buku Resep Makanan Lokal balita dan Ibu Hamil edisi 2021 dan SEAMEO RECFON terkait laporan PGSPL Nasional*

Hak Cipta dilindungi oleh Undang-Undang  
Dilarang memperbanyak buku ini sebagian atau seluruhnya dalam bentuk dan dengan cara apapun juga, baik secara mekanis maupun elektronik termasuk fotocopy rekaman dan lain-lain tanpa seijin tertulis dari penerbit.