641.562
Ind
b

KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

# Buku Resep Makanan Lokal



## Bayi, Balita dan Ibu Hamil

Kementerian Kesehatan RI
Tahun 2023

**Tim Penyusun**

**Kementerian Kesehatan RI**
Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat

**Penyusun:**
Dr. Ir. Ikeu Ekayanti, M.Kes
Dr. Hera Nurlita, S.Si.T, M.Kes
Dwikani Oklita Anggiruling, S.Gz, M.Si
Della Rosa, SKM, MKM
Dewi Astuti, S.Gz; MKM
Eko Prihastono, SKM, MA
Esti Katherini, S.ST, MKM
Mahmud Fauzi, SKM, M.Kes
Ir. Mursalim, MPH
Nyimas Septiani, S.Gz
Siti Masruroh, S.Gz, MKM
Tiska Yumeida, SKM, MA, MSE
Zahrotus Sholuhiyah, S.Gz
Aila Nadiya, S.Si

**Editor:**
Dr. Hera Nurlita, S.SiT, M.Kes;
Bhinuri Damawanti, SKM

**Layout dan Konsep Desain:**
Galih Alestya Timur A. Md

**Diterbitkan oleh:**
Kementerian Kesehatan RI

**Katalog Dalam Terbitan. Kementerian Kesehatan RI**

641.562
Ind
b

Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. Direktorat Jendera Kesehatan Masyarakat
**Buku Resep Makanan Lokal Bayi, Balita, dan Ibu Hamil.—** Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.2023

ISBN 978-623-301-396-3

1. Judul I. COOKBOOK
II. NUTRITIONAL REQUIREMENT
III. PREGNANCY
IV. INFANT FOOD
V. WEANING

# Setiap Makan Isi Piringku Kaya Protein Hewani

# DAFTAR ISI


Persiapan Sebelum Menyiapkan Makanan 6

Prinsip Pemberian MP-ASI 6

Tabel Pemberian Makan Pada Bayi dan Anak 7


## RESEP MP-ASI

### USIA 06 - 08 BULAN

HALAMAN 09 - 15



11 Bubur Singkong Isi Ikan dan Ayam dengan Saus Jeruk


12 Bubur Soto Ayam Santan


13 Bubur Sup Telur Daging Kacang Merah


14 Bubur Kanju Rumbi Ayam dan Udang


15 Puding Kentang Ayam dan Telur


### USIA 09 - 11 BULAN

HALAMAN 17 - 23



19 Nasi Tim Ikan Tuna Telur Puyuh


20 Nasi Tim Ayam Lele Cincang


21 Mie Kukus Telur Puyuh


22 Nasi Tim Ikan Telur Sayuran


23 Tim Bubur Manado Daging dan Udang


### USIA 12 - 23 BULAN

HALAMAN 25 - 31



27 Nasi Sup Telur Puyuh Bola Tahu Ayam


28 Nasi Soto Ayam Kuah Kuning


29 Sup Telur Puyuh Ikan Air Tawar Labu Kuning


30 Nasi Ikan Kuah Kuning


31 Nugget Tempe Ayam Sayuran

## RESEP MP-ASI

### USIA 2 - 5 TAHUN

HALAMAN 33 - 40




35 Nasi Bakar Ayam Santan



37 Nasi Sup Tabas Udang



39 Nasi Masak Ayam Kecap Sayur



40 Bola-bola Nasi Rabuk Ikan


## MENU

### IBU HAMIL

HALAMAN 41 - 51




43 Nasi Kuning Harum Rampa Ikan Tuna Balado



45 Liwet Ikan Goreng dan Kari Daun Singkong dan Ebi



47 Siomay Ayam Udang kumplit



49 Lapis Tamie Isi Ayam



51 Nasi Rawon

## Persiapan Sebelum Menyiapkan Makanan



Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir



Buah dan sayuran mentah dicuci dan disimpan di tempat sejuk



Memisahkan makanan yang mentah dan matang



Simpan makan matang dalam wadah tertutup

## Prinsip Pemberian MP-ASI

### Tepat waktu

MP ASI diberikan pada usia 6 bulan

### Aman

MP ASI disiapkan dan disimpan dengan cara yang higienis, diberikan menggunakan tangan dan peralatan yang bersih

### Adekuat

Pemberian MP ASI harus mempertimbangkan usia, jumlah, frekuensi, konsistensi/ tekstur, dan variasi makanan

### 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

# Tabel Pemberian Makan pada Bayi dan Anak

| Usia Bayi | Konsistensi atau tekstur | Frekuensi | Jumlah Tiap Kali Makan |
|---|---|---|---|
| Usia 6-8 Bulan | 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) |
| Usia 9-11 Bulan | 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) |
| Usia 12-23 Bulan | makanan keluarga | 3-4 kali/hari menu utama 1-2 kali/hari selingan. | 3/4 - 1 mangkok ukuran 250 ml |





# Kebutuhan MP-ASI Usia 06-08 Bulan



**11**
Bubur Singkong Isi Ikan dan Ayam dengan Saus Jeruk



**12**
Bubur Soto Ayam Santan



**13**
Bubur Sup Telur Daging Kacang Merah



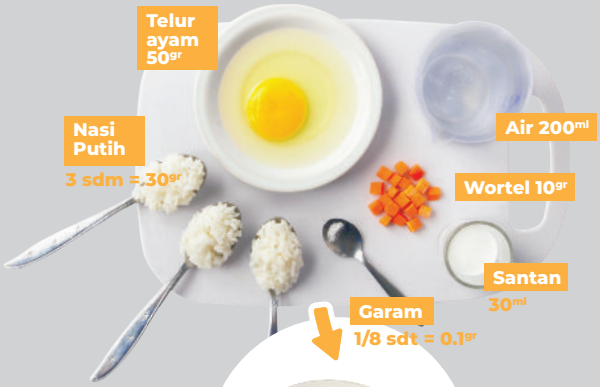
**14**
Bubur Kanju Rumbi Ayam dan Udang



**15**
Puding Kentang Ayam dan Telur

Makanan Pendamping ASI

# Bayi Usia 06-08 Bulan













**Makanan Pokok** | **Lauk Hewani** *(diutamakan)* | **Lemak** *(minyak/santan)* | **Sayur dan Buah** *(ditambahkan)*

## Prinsip MP-ASI

- Tepat waktu, dimulai saat usia 6 bulan
- Memperhatikan kebersihan
- Diberikan terjadwal dan menyenangkan
- Cukup kandungan gizi
- Kebutuhan MP ASI per hari + 200 kalori (dapat diberikan 2-3 kali makan utama dan 1-2 kali makanan selingan)

Keterangan : gr = gram | ml = mililiter | sdt = sendok teh | sdm = sendok makan | ptg = potong

# Bubur Singkong Isi Ikan dan Ayam dengan Saus Jeruk



**RESEP UNTUK**
**3 PORSI**

**Informasi nilai gizi per porsi :**

| Energi | Protein | Lemak |
|---|---|---|
| 91 kkal | 3.1 gr | 3.5 gr |

*kontribusi energi sebesar 45% dari kebutuhan makanan tambahan sehari.

## Bahan

- 75 gr singkong putih, rebus dan haluskan
- 15 gr (2 sdm datar) daging ikan kembung cincang halus
- 15 gr daging ayam cincang rebus
- 250 ml air kaldu ayam
- 5 gr (1 sdt) minyak kelapa
- 20 gr (2 sdm) bayam segar, potong halus

## Cara Membuat Bubur

- Tumis bumbu halus, lalu masukkan daun salam dan sereh.
- Tambahkan air kaldu, masukkan singkong putih, daging ikan, daging ayam cincang rebus, 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.

## Bumbu

- 1 lembar daun salam
- 1 batang sereh

## Bumbu Halus

- 1 siung bawang merah
- 1 siung bawang putih

## Buah

- 100 gr (3 buah kecil) jeruk manis diambil sarinya

# Bubur Soto Ayam Santan



**RESEP UNTUK**
**3 PORSI**

**Informasi nilai gizi per porsi :**

| Energi | Protein | Lemak |
|---|---|---|
| 96 kkal | 4.6 gr | 4.1 gr |

*kontribusi energi sebesar 48% dari kebutuhan makanan tambahan sehari.

## Bahan

- 60 gr (6 sdm) Nasi putih
- 45 gr (4.5 sdm) Daging
- ayam cincang
- 30 gr (1 buah kecil) Tahu
- 30 gr (3 sdm) Labu siam
- 15 gr (1.5 sdm) wortel
- 1 lembar Salam
- 1 batang Sereh
- 1 lembar Daun jeruk
- 5 gr (1 sdm) Minyak goreng
- 30 ml (3 sdm) Santan
- 300 ml Air kaldu ayam

## Bumbu Halus

- 1 siung bawang merah
- 1 siung bawang putih
- 1 cm Kunyit
- 1 cm Jahe

## Buah

- 100 gr (3 buah kecil) Jeruk (diambil sarinya)

## Cara Membuat

- Tumis bumbu halus sampai harum, masukan ayam cincang sampai berubah warna.
- Masukan air kaldu ayam, santan, salam, sereh dan daun jeruk masak sampai mendidih.
- Masukan nasi, tahu dan labu siam dan wortel yang sudah diiris kecil-kecil masak sampai semua bahan matang dan empuk.
- Haluskan sampai tekstur yang diinginkan. Sajikan selagi hangat

# Bubur Sup Daging Kacang Merah




**RESEP UNTUK**
**3 PORSI**

## Bahan

- 50 gr (6 sdm) nasi
- 30 gr (3 sdm) daging ayam cincang
- 25 gr (1/2 butir) telur ayam
- 10 gr (1 sdm) buncis
- 10 gr (1 sdm) wortel
- 10 gr (1 sdm) kacang merah
- 10 gr (1 batang) bawang daun
- 1 batang seledri
- 300 ml kaldu ayam
- 2.5 gr (1/2 sdt) minyak untuk menumis.

**Informasi nilai gizi per porsi :**

| Energi | Protein | Lemak |
|---|---|---|
| 98 kkal | 45.1 gr | 3.6 gr |

*kontribusi energi sebesar 48,7% dari kebutuhan makanan tambahan sehari.

## Cara Membuat

- Didihkan air kaldu ayam, masukkan kacang merah dan masak sampai empuk
- Tumis bumbu halus sampai harum, masukkan daging ayam cincang, masak sampai berubah warna
- Masukan tumisan daging ayam kedalam air kaldu masak sampai daging empuk
- Masukkan nasi, buncis, dan wortel.
- Tambahkan kocokan telur, aduk merata dan masak sampai matang
- Haluskan bubur sampai tekstur yang diinginkan, lalu sajikan

## Bumbu Halus

- 2 siung bawang merah
- 2 siung bawang putih

## Buah

- 100 g (2 buah) jeruk diambil sarinya

# Bubur Kanju Rumbi Ayam dan Udang



**RESEP UNTUK**
**3 PORSI**

**Informasi nilai gizi per porsi :**

| Energi | Protein | Lemak |
|---|---|---|
| 87 kkal | 5.1 gr | 2.9 gr |

*kontribusi energi sebesar 45% dari kebutuhan makanan tambahan sehari.

## Bahan

- 60 gr (6 sdm) Nasi putih
- 30 gr (3 sdm) daging ayam bagian dada
- 20 gr udang segar
- 15 gr wortel
- 15 gr jagung pipil
- 15 ml santan
- 350 ml kaldu ayam
- 2 lembar daun pandan

## Bumbu Halus

- 1 siung bawang merah
- 1 siung bawang putih
- 1/2 buah kapulaga
- 1 gr ketumbar
- 1 cm kayumanis
- 1 buah cengkeh
- 1/4 sdt merica
- 1/4 sdt jintan campur adas
- 1/4 buah pekak
- Seujung jari buah pala

## Buah

- 50 gr (6 potong kecil) Pepaya

## Cara Membuat

- Cuci terlebih dahulu daging ayam hingga bersih, kemudian rebus sampai setengah matang. setelah matang potong dadu daging ayam. Lalu cuci dan bersihkan udang, buang bagian kepala udang. Kemudian, rebus dalam air bekas rebusan ayam tadi, hingga udang berubah warna. Kemudian buang kulitnya, dan potong udang menjadi 2 atau 3 bagian. Sisihkan.
- Tumis bumbu halus, masukkan daun pandan. Aduk-aduk, kemudian tambahkan air kaldu, kemudian masak nasi, hingga nasi lembek dan menyerupai bubur.
- Tambahkan potongan ayam, udang, wortel dan jagung, masak sambil sesekali diaduk. Jika dirasa kurang air, tambahkan kembali airnya, aduk hingga rata. Kemudian matikan api, saring sesuai tekstur yang dinginkan. Sajikan.

## Puding Kentang Ayam dan Telur



**RESEP UNTUK**
# 3 PORSI

**Informasi nilai gizi per porsi :**

| Energi | Protein | Lemak |
|---|---|---|
| 95 kkal | 4.0 gr | 3.6 gr |

*kontribusi energi sebesar 47,5% dari kebutuhan makanan tambahan sehari.

### Cara Membuat

- Tumis bumbu halus sampai harum tambahkan daun salam dan sereh.
- Masukkan ayam cincang masak sampai berubah warna, lalu masukan kentang, labu kuning, tahu dan wortel aduk sampai merata.
- Tambahkan santan dan air kaldu aduk merata dan matikan.
- Kocok telur lepas, campurkan pada tumisan tadi. Siapkan wadah tahan panas dan olesi minyak, masukkan adonan dan kukus kurang lebih 20 menit. Sajikan, selagi hangat

### Bahan

- 100 gr kentang, dikukus dan dihaluskan
- 30 gr (3 sdm) daging ayam cincang
- 10 gr (1 butir) telur puyuh
- 15 gr (1 buah) tahu kecil, dipotong dadu kecil
- 15 gr (1.5 sdm) wortel parut
- 10 gr (1 sdm) labu kuning
- 15 ml santan
- 1 batang sereh
- 1 lembar daun salam
- 1 sdm minyak
- 50 ml air kaldu ayam

### Bumbu Halus

- 2 siung bawang merah
- 2 siung bawang putih

### Buah

- 100 gr (2 buah) jeruk diambil sarinya



# Kebutuhan MP-ASI Usia 09-11 Bulan



**19**
Nasi Tim Ikan Tuna Telur Puyuh



**20**
Nasi Tim Ayam Lele Cincang



**21**
Mie Kukus Telur Puyuh



**22**
Nasi Tim Ikan Telur Sayuran



**23**
Tim Bubur Manado Daging dan Udang

Makanan Pendamping ASI

# Bayi Usia 09-11 Bulan









**DICINCANG**
Makanan dicincang dicacah, dipotong kecil, atau diiris-iris





Porsi 1-2 kali makan

**Satuan Penukar Protein Hewani**




**Makanan Pokok** | **Lauk Hewani** *(diutamakan)* | **Lemak** *(minyak/santan)* | **Sayur dan Buah** *(ditambahkan)*

## Prinsip MP-ASI

- Tepat waktu, dimulai saat usia 6 bulan
- Memperhatikan kebersihan
- Diberikan terjadwal dan menyenangkan
- Cukup kandungan gizi
- Kebutuhan MP ASI per hari + 300 kalori
  (dapat diberikan 3-4 kali makan utama dan 1-2 kali makanan selingan)

Keterangan : gr = gram | ml = mililiter | sdt = sendok teh | sdm = sendok makan | ptg = potong

## Nasi Tim Ikan Tuna Telur Puyuh



**RESEP UNTUK**
# 3 PORSI

**Informasi nilai gizi per porsi :**

| Energi | Protein | Lemak |
|---|---|---|
| 120 kkal | 4.6 gr | 4.3 gr |

*kontribusi energi sebesar 40% dari kebutuhan makanan tambahan sehari.

### Cara Membuat

- Masukkan nasi, ikan tuna, telur puyuh, minyak kelapa ke dalam mangkok tim
- Tambahkan air kaldu
- Masukkan wortel dan tomat, tim hingga matang
- Angkat, sajikan dengan saos papaya.

### Bahan

- 115 gr (12 sdm) nasi putih
- 30 gr (1 potong kecil) ikan tuna segar, haluskan
- 30 gr (3 butir) telur puyuh
- 15 gr (1 potong besar) wortel
- 10 gr (1 buah sedang tomat
- 7.5 gr (1.5 sdt) minyak kelapa
- 75 cc (1/3 gelas belimbing) kaldu ayam
- 50 gr (1/2 potong) pepaya, haluskan

### Buah

- 180 gr (1 potong besar) semangka

## Nasi Tim Ayam Lele Cincang



**RESEP UNTUK**
# 3 PORSI

**Informasi nilai gizi per porsi :**

| Energi | Protein | Lemak |
|---|---|---|
| 125 kkal | 4.5 gr | 4.9 gr |

*kontribusi energi sebesar 41% dari kebutuhan makanan tambahan sehari.

### Bahan

- 100 gr (10 sdm) nasi putih
- 30 gr (3 sdm) daging ayam cincang
- 10 gr (1 sdm) daging ikan lele
- 10 gr (1 sdm) wortel
- 5 ml (1 sdt) minyak goreng
- 10 ml (1 sdm) santan kental
- 1.5 sdm bawang bombay (iris halus)
- 200 ml kaldu ayam

### Cara Membuat

- Masukkan nasi, daging ayam cincang, ikan lele, bawang bombay, minyak dan santan ke dalam mangkok tim.
- Tambahkan air kaldu.
- Masukkan wortel, masak hingga lunak dan matang
- Angkat dan sajikan

### Buah

- 180 gr (1 potong besar) semangka

# Mie Kukus Telur Puyuh



**RESEP UNTUK**
**3 PORSI**

**Informasi nilai gizi per porsi :**

| Energi | Protein | Lemak |
|---|---|---|
| 135 kkal | 5.1 gr | 7.6 gr |

*kontribusi energi sebesar 45% dari kebutuhan makanan tambahan sehari.

## Cara Membuat

- Didihkan air sebanyak 300 ml masukkan mie instan balita atau mie keriting sampai lunak dan matang.
- Masak mie instan balita atau mie keriting hingga matang.
- Tambahkan wortel parut, bawang daun, keju parut , dan bumbu mie instan batita secukupnya, kembali aduk sampai merata
- Masukkan 1 sdm adonan mie ke dalam wadah tahan panas yg sudah diolesi minyak dan masukan telur puyuh yang sudah direbus. Lakukan sampai adonan habis
- Kukus selama 15 menit Setelah matang boleh langsung dikonsumsi atau digoreng sampai kuning keemasan. Hidangkan.

## Bahan

- 85 gr (3 bungkus) mie instan batita atau mie keriting
- 60 gr (6 butir) butir Telur puyuh
- 50 gr ( 5 sdm) wortel parut
- 50 gr (5 sdm) keju parut
- 10 gr (1 batang) bawang daun iris
- Minyak untuk menggoreng
- Bumbu mie instan batita secukupnya
- 300 ml Air

## Buah

- 150 gr (6 potong kecil) Pepaya

## Nasi Tim Ikan Telur Sayuran



**RESEP UNTUK**
# 3 PORSI

### Bahan

- 100 gr (10 sdm) nasi putih
- 100 gr (10 sdm) nasi
- 30 gr (3 butir) telur puyuh, kocok
- 30 gr (3 sdm) ikan kembung fillet
- 10 gr (1 sdm) sawi hijau, iris
- 20 gr (2 sdm) tomat, cincang
- 300 ml kaldu ayam
- 7.5 ml (1.5 sdt) minyak kelapa

**Informasi nilai gizi per porsi :**

| Energi | Protein | Lemak |
|---|---|---|
| 117 kkal | 4.8 gr | 4.5 gr |

*kontribusi energi sebesar 39% dari kebutuhan makanan tambahan sehari.

### Cara Membuat

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

### Buah

- 180 gr buah semangka

## Tim Bubur Manado Daging dan Udang



**Informasi nilai gizi per porsi :**

| Energi | Protein | Lemak |
|---|---|---|
| 119 kkal | 6.4 gr | 4.4 gr |

*kontribusi energi sebesar 39,7% dari kebutuhan makanan tambahan sehari.

### Cara Membuat

- Tumis bumbu halus sampai harum.
- Masukkan daging sapi dan udang, tumis hingga berubah warna, lalu tambahkan air kaldu, masak sampai mendidih.
- Masukkan nasi, labu kuning, jagung dan bayam
- Masukkan daun bawang yang sudah diiris, masak hingga menyusut jangan lupa tambahkan garam secukupnya dan koreksi rasa. Sajikan

**RESEP UNTUK**
# 3 PORSI

### Bahan

- 50 gr (5 sdm) nasi putih
- 40 gr (4 sdm) labu kuning, potong dadu
- 40 gr (4 sdm) daging sapi cincang
- 30 gr (3 ekor) udang kupas
- 20 gr (2 sdm) jagung pipil
- 10 gr (1 sdm) bayam
- 5 ml (1 sdt) minyak goreng
- Garam secukupnya
- 10 gr (1 batang) daun bawang, diiris
- 100 cc (1/3 gelas belimbing) kaldu daging

**Haluskan :**

- 1 siung bawang merah
- 1 siung bawang putih

### Buah

- 180 gr (1 potong) buah naga



# Kebutuhan MP-ASI Usia 12-23 Bulan



**27**

Nasi Sup
Telur Puyuh
Bola Tahu
Ayam



**28**

Nasi Soto
Ayam Kuah
Kuning



**29**

Sup Telur
Puyuh Ikan
Air Tawar
Labu Kuning



**30**

Nasi Ikan
Kuah
Kuning

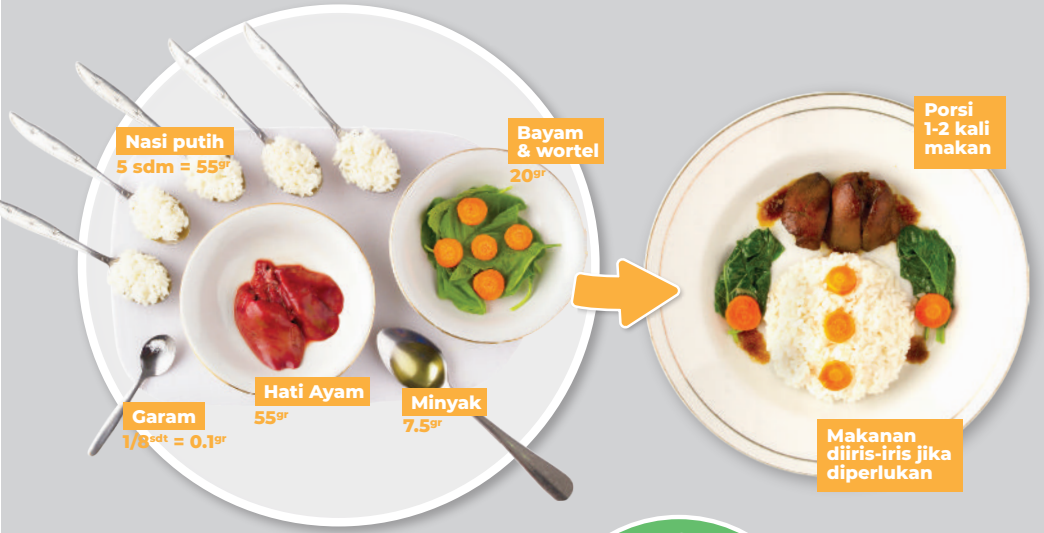


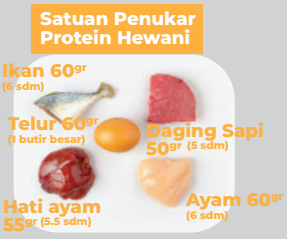
**31**

Nugget
Tempe
Ayam
Sayuran

Makanan Pendamping ASI

# Bayi Usia 12-23 Bulan







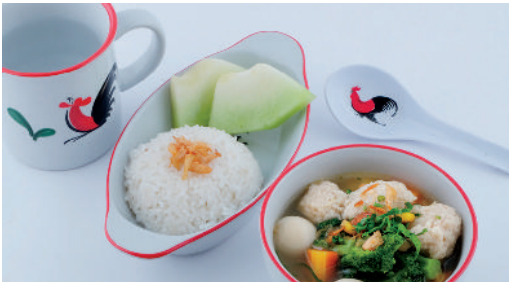
**Makanan Pokok** | **Lauk Hewani** *(diutamakan)* | **Lemak** *(minyak/santan)* | **Sayur dan Buah** *(ditambahkan)*

## Prinsip MP-ASI

- Tepat waktu, dimulai saat usia 6 bulan
- Memperhatikan kebersihan
- Diberikan terjadwal dan menyenangkan
- Cukup kandungan gizi
- Kebutuhan MP ASI per hari + 550 kalori
  (dapat diberikan 3-4 kali makan utama dan 1-2 kali makanan selingan)

Keterangan : gr = gram | ml = mililiter | sdt = sendok teh | sdm = sendok makan | ptg = potong

# Nasi Sup Telur Puyuh Bola Tahu Ayam



**Informasi nilai gizi per porsi :**

| Energi | Protein | Lemak |
|---|---|---|
| 260 kkal | 10.4 gr | 10.7 gr |

*kontribusi energi sebesar 47,2% dari kebutuhan makanan tambahan sehari.

## Cara Membuat

- Rebus air sampai mendidih. Sambil menunggu air campurkan tahu, daging ayam cincang, bumbu halus, garam, gula, dan merica, selanjutnya haluskan serta tambahkan tapioka kemudian uleni hingga tercampur rata dan bisa di bentuk
- Ambil adonan sebanyak satu sendok teh kemudian bentuk bulat dan langsung di masukkan pada air mendidih.
- Lakukan sampai adonan habis Setelah semua bola-bola tahu ayam mengapung masukan wortel dan jagung terlebih dulu tunggu sejenak kemudian brokoli dan telur puyuh rebus.
- Masukan garam, gula dan merica serta irisan bawang daun dan seledri. Setelah sayuran matang koreksi rasa. Sajikan dengan nasi dan taburan bawang goreng

## RESEP UNTUK 3 PORSI

### Bahan

- 150 gr (15 sdm) nasi putih
- 45 gr (1 potong kecil ) tahu putih
- 60 gr (± 5 sdm) daging ayam cincang
- 60 gr (6 butir) telur puyuh rebus
- 30 gr (3 sdm) wortel
- 30 gr (3 sdm) jagung pipil kuning
- 30 gr (3 sdm) brokoli
- Air secukupnya

### Bahan

- 10 gr (1 batang) seledri, diiris
- 10 gr (1 batang) daun bawang, diiris
- 15 gr (± 1.5 sdm) tepung tapioka
- Garam secukupnya
- Gula Secukupnya
- Merica secukupnya
- 10 gr (1 sdm) bawang goreng

### Buah

- 135 gr (3 potong) Melon

# Nasi Soto Ayam Kuah Kuning



**Informasi nilai gizi per porsi :**

| Energi | Protein | Lemak |
|---|---|---|
| 263 kkal | 9.5 gr | 10.9 gr |

*kontribusi energi sebesar 47,8% dari kebutuhan makanan tambahan sehari.

## Cara Membuat

- Rebus ayam hingga setengah matang, tambahkan serai geprek, daun salam, daun jeruk, dan lengkuas yg digeprek
- Tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum dan matang, lalu masukkan ke dalam rebusan ayam.
- Tambahkan garam, gula 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, toge, suiran daging ayam, serta telur puyuh rebus
- Tambahkan kuah soto ayam, serta taburkan daun bawang, seledri, dan bawang goreng
- Sajikan dengan nasi hangat dan lengkapi dengan buah.

## RESEP UNTUK 3 PORSI

## Bahan

- 150 gr (15 sdm) nasi
- 100 gr (2 potong ayam dengan tulang)
- 10 gr (1 sdm) soun
- 60 gr (6 butir) telur puyuh
- 30 gr (3 sdm) toge
- 10 gr (1 sdm) minyak goreng

## Bumbu

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

## Bumbu Halus

- 1 butir kemiri
- 1 siung bawang merah
- 1 siung bawang putih
- 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

## Sup Telur Puyuh Ikan Air Tawar Labu Kuning



**RESEP UNTUK**
# 3 PORSI

**Informasi nilai gizi per porsi :**

| Energi | Protein | Lemak |
|---|---|---|
| 261 kkal | 13.6 gr | 9.1 gr |

*kontribusi energi sebesar 47,5% dari kebutuhan makanan tambahan sehari.

### Cara Membuat

- Rebus kaldu ayam hingga mendidih, masukkan kentang, kacang merah, dan labu kuning hingga setengah matang.
- Masukkan suwiran ikan nila kukus, bawang merah goreng dan bawang putih goreng masak hingga matang.
- Tambahkan tomat, bawang daun, bawang goreng, dan telur puyuh, aduk perlahan.
- Tambahkan garam, gula dan merica secukupnya dan aduk rata. Angkat dan sajikan dengan buah.

### Bahan

- 150 gr (15 sdm) nasi putih
- 70 gr (7 sdm) kentang, potong dadu
- 50 gr (5 sdm) labu kuning, potong dadu
- 120 gr (12 sdm) ikan nila kukus, disuwir
- 60 gr (6 butir) telur puyuh, rebus
- 15 gr (3 sdt) kacang merah
- 45 gr (4.5 sdm) tomat, potong dadu
- 10 gr (1 batang) bawang daun
- 5 gr (1 sdt) bawang merah goreng
- 5 gr (1 sdt) bawang putih goreng
- 150 ml kaldu ayam
- Garam, gula, merica secukupnya

### Buah

- 150 gr (6 potong) pepaya

# Nasi Ikan Kuah Kuning



**Informasi nilai gizi per porsi :**

| Energi | Protein | Lemak |
|---|---|---|
| 267 kkal | 28.5 gr | 10.7 gr |

*kontribusi energi sebesar 48,5% dari kebutuhan makanan tambahan sehari.

## RESEP UNTUK 3 PORSI

## Bahan

- 150 gr (15 sdm) nasi
- 360 gr (3 ekor) ikan kembung
- 75 gr (7.5 sdm) labu siam
- 75 gr (7.5 sdm) tempe
- 60 gr (1 buah besar) tomat besar
- 15 ml (1.5 sdm) minyak goreng

## Bumbu

- 2 lembar daun salam
- 1 batang sereh digeprek
- 2 cm laos digeprek
- Garam secukupnya
- Gula secukupnya
- 35 ml (3.5 sdm) santan
- 750 ml air
- 2 buah jeruk nipis

## Bumbu Halus

- 5 siung bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 3 buah kemiri
- 2 cm jahe
- 2 cm kunyit

## Buah

- 270 gr semangka

## Cara Membuat

- Bersihkan ikan, lumuri dengan garam dan jeruk nipis atau cuka biarkan 10 menit kemudian bilas dengan air sampai bersih
- Lumuri kembali ikan kembung dengan garam dan jeruk nipis biarkan 5 menit
- Panaskan minyak, goreng ikan kembung sampai matang sisihkan
- Tumis bumbu halus tambahkan sereh, salam dan laos tunggu sampai air mendidih
- Masukkan potongan labu siam dan tempe masak sampai matang
- Tambahkan santan dan masukkan ikan goreng
- Tambahkan garam dan gula secukupnya, masukkan tomat dan koreksi rasa. Sajikan dengan nasi hangat.

## Nugget Tempe Ayam Sayuran



**Informasi nilai gizi per porsi :**

| Energi | Protein | Lemak |
|---|---|---|
| 191 kkal | 10.5 gr | 9.0 gr |

*kontribusi energi sebesar 34,7% dari kebutuhan makanan tambahan sehari.

### Cara Membuat

- Campurkan tempe, daging ayam cincang, wortel, keju, bawang daun, tepung terigu, tapioka, telur, bawang goreng, dan bawang putih halus. Aduk sampai tercampur rata. Ambil loyang olesi minyak dulu kemudian masukkan adonan nugget dan ratakan. Kukus selama 30 menit atau sampai matang. Setelah dingin potong adonan sesuai ukuran yang diinginkan
- Cairkan terigu dengan air sampai menjadi larutan yang cukup kekentalannya. Celupkan nugget ke tepung terigu basah, gulirkan pada tepung panir
- Sebaiknya disimpan dulu di kulkas selama 30 menit Atau bisa langsung di goreng di minyak yang panas. Sajikan selagi hangat. Bisa juga di jadikan lauk

**RESEP UNTUK**
# 3 PORSI

### Bahan

- 200 gr tempe di potong kotak kecil, kukus
- 100 gr daging ayam cingcang, haluskan
- 100 gr (2 butir) telur ayam, kocok
- 50 gr (5 sdm) wortel
- 50 gr (5 sdm) keju parut
- 10 gr (1 batang) bawang daun, iris halus
- 10 gr (1 sdm) bawang goreng halus
- 10 gr (1 sdm) bawang putih halus
- 20 gr (2 sdm) tepung terigu
- 20 gr (2 sdm) tepung tapioka

### Bahan Pelapis

- 30 gr (3 sdm) tepung terigu
- 100 ml air atau secukupnya
- 100 gr (10 sdm) tepung panir
- minyak untuk menggoreng secukupnya

### Buah

- 270 gr buah semangka



# Kebutuhan Gizi Usia 2-5 Tahun




**35**
Nasi Bakar Ayam Santan





**39**
Nasi Masak Ayam Kecap Sayur





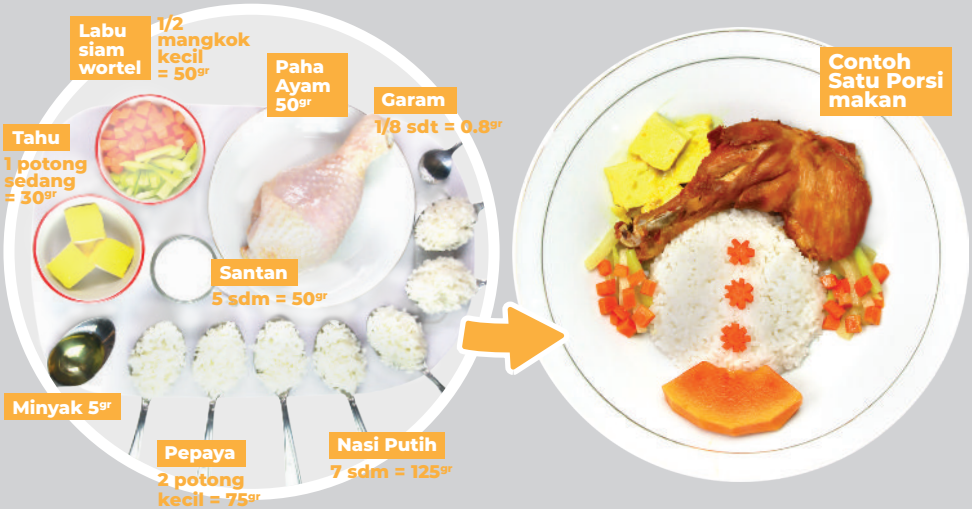
**37**
Nasi Sup Tabas Udang





**40**
Bola-bola Nasi Rabuk Ikan

# Usia 2-5 Tahun




**Makanan Pokok** | **Lauk Hewani** *(diutamakan)* | **Lauk Nabati** | **Lemak** *(minyak/santan)* | **Sayur dan Buah**

## Prinsip Makanan Anak

1. Cukup Kandungan Gizi
2. Memperhatikan Kebersihan
3. Cukup Cairan (5-7 gelas belimbing/hari)

## Pemberian Makan

- 3-4 kali makan utama
- 1-2 kali makan selingan

Keterangan : gr = gram | ml = mililiter | sdt = sendok teh | sdm = sendok makan | ptg = potong

## Nasi Bakar Ayam Santan



**RESEP UNTUK**
# 3 PORSI

**Informasi nilai gizi per porsi :**

| Energi | Protein | Lemak |
|---|---|---|
| 421 kkal | 18.2 gr | 18.2 gr |

*kontribusi energi sebesar 40,1% dari kebutuhan makanan tambahan sehari.

### Bahan Nasi Gurih

- 150 gr (15 sdm) beras putih
- 5 gr (1 sdt) bawang putih goreng
- 5 gr (1 sdt) bawang merah goreng
- 10 gr (1 sdm) margarin
- 1 lembar daun jeruk
- 1 lembar daun salam
- 1 batang sereh
- 1 lembar daun pandan
- Garam secukupnya

### Bumbu Halus

- 6 siung bawang merah
- 4 siung bawang putih
- 1 sdt ketumbar
- 4 buah kemiri
- 0.5 sdt jinten
- Garam secukupnya
- Merica secukupnya
- Gula secukupnya
- Kaldu jamur secukupnya
- 20 gr (2 sdm) minyak goreng

### Bahan Campuran

- 120 gr (12 sdm) filet dada ayam, potong kotak.
- 60 gr (3 potong) tahu, potong kotak
- 60 gr (6 ekor) udang
- 30 gr (3 sdm) daun bayam
- 30 gr (3 sdm) wortel
- 50 ml (5 adm) santan kental
- 1 lembar daun salam
- 1 batang sereh
- 2 lembar daun jeruk
- 1 cm Jahe

### Buah

- 300 gr buah pepaya

# Nasi Bakar Ayam Santan

## Cara Membuat Nasi Gurih

- Cuci bersih beras putih.
- Masukkan beras, bawang putih goreng, bawang merah goreng, daun salam, sereh, daun jeruk, pandan, margarin dan garam secukupnya.
- Tambahkan air secukupnya, aduk merata, masak hingga matang.

## Cara Membuat Isian Ayam Santan

- Panaskan minyak goreng, tumis bumbu hingga harum, masukkan salam, daun jeruk, sereh dan jahe.
- Masukkan ayam, udang masak hingga ayam setengah matang
- Tambahkan santan dan air secukupnya masak hingga mendidih
- Masukkan tahu, wortel dan bayam sampai santan menyusut. Sisihkan untuk isi nasi bakar

## Cara Membuat Nasi Bakar

- Siapkan daun pisang, tata nasi gurih, masukkan ayam masak santan
- Bungkus dengan rapi kemudian kukus selama 10 menit
- Untuk mendapatkan cita rasa bakar, sebelum dikonsumsi bisa dipanggang selama 10 menit. Angkat sajikan selagi hangat
- Untuk menyempurnakan kebutuhan gizi jangan lupa sajikan dengan buah dan air putih.

## Nasi Sup Tabas Udang Sayur



**RESEP UNTUK**
# 3 PORSI

**Informasi nilai gizi per porsi :**

| Energi | Protein | Lemak |
|---|---|---|
| 537 kkal | 23.4 gr | 18.9 gr |

*kontribusi energi sebesar 39,7% dari kebutuhan makanan tambahan sehari.

### Bahan

- 300 gr (3 centong) Nasi putih
- 150 gr (15 sdm) Ikan tenggiri cincang
- 1 butir putih telur
- 20 gr (2 sdm) tepung tapioka
- 90 gr (9 sdm) Tahu
- 10 gr (1 batang) bawang daun, iris halus
- 5 gr (1 sdt) bawang merah goreng
- 5 gr (1 sdt) bawang putih goreng
- 5 gr (1 sdt) saos tiram
- 10 gr (1 sdm) minyak wijen
- 5 gr (1 sdt) garam
- 2.5 gr (0.5 sdt) merica
- Garam, gula, merica secukupnya

### Kuah

- 90 gr (9 sdm) Udang rebus, sisihkan kaldunya
- 500 ml Air kaldu udang
- 60 gr (6 sdm) Pokcoy
- 60 gr (6 sdm) soun, direndam
- 60 gr (6 sdm) wortel, potong bulat
- 5 gr (1 sdt) kecap ikan
- 5 gr (1 sdt) saos tiram
- Garam dan gula secukupnya
- 10 gr (1 batang) daun bawang, iris halus
- 10 (1 batang) seledri, iris halus
- 1 sdm bawang goreng
- 1 cm jahe

### Buah

- 540 gr Semangka

## Nasi Sup Tabas Udang Sayur

### Bumbu Halus

- 2 siung Bawang merah
- 1 siung Bawang putih
- 10 gr (1 sdm) minyak untuk menumis

---

### Cara Membuat

- Campurkan ikan tenggiri cincang, tapioka, bawang daun, bawang merah goreng halus, bawang putih goreng, saos tiram, garam, merica, gula dan putih telur sampai merata dan bisa sampai adonan bisa di bentuk.
- Ambil tahu yg sudah dilubangi bagian tengahnya, kemudian isi dengan 1 sendok makan adonan ikan. Lakukan sampai selesai
- Kukus baso tahu selama 15 sampai 20 menit
- Tumis bumbu halus sampai harum tambahkan air kaldu ayam atau udang, masak sampai mendidih.
- Masukkan udang dan wortel, tambahkan kecap ikan, saos tiram, garam, merica dan gula secukupnya. Koreksi rasa sebelum api dimatikan
- Masukkan 2 tahu baso pakcoy dan soun masukan kedalam alat saji mangkok siram dengan air kuah udang dan wortel, tambahkan dengan bawang goreng, seledri dan bawang daun
- Sajikan dengan nasi hangat dan lengkapi dengan buah

# Nasi Masak Ayam Kecap Sayur



**RESEP UNTUK**
**3 PORSI**

**Informasi nilai gizi per porsi :**

| Energi | Protein | Lemak |
|---|---|---|
| 424 kkal | 22.9 gr | 18.1 gr |

*kontribusi energi sebesar 30,2% dari kebutuhan makanan tambahan sehari.

## Bahan

- 300 gr (3 centong) Nasi putih
- 120 gr (12 sdm) dada ayam filet, iris tipis
- 60 gr (6 butir) telur puyuh rebus
- 150 gr (2 buah besar) tahu putih, dipotong dadu
- 100 gr (10 sdm) pakcoy, potong 3 cm
- 40 gr (4 sdm) kecap manis
- 50 ml (5 sdm) air
- 20 gr (2 sdm) minyak
- 1 siung bawang putih, cincang halus
- 1/4 bawang bombay, iris
- batang daun bawang, potong-potong.
- Garam, gula, merica secukupnya

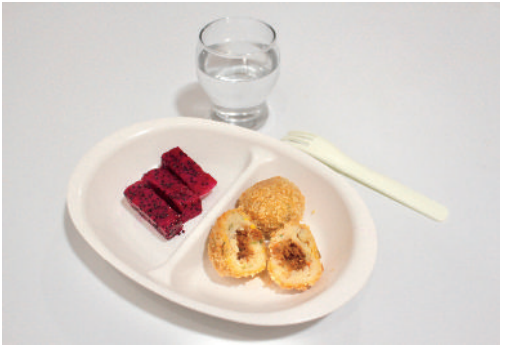
## Buah

- 300 gr (3 buah) Jeruk

## Cara Membuat

- Masukkan minyak ke dalam wajan. Tumis bawang putih hingga harum.
- Masukkan bawang bombay, aduk rata Masukkan ayam, masak hingga berubah warna.
- Tambahkan tahu, telur puyuh rebus dan pakcoy, kecap manis, gula, garam, merica dan air. Aduk rata hingga matang.
- Masukkan daun bawang, aduk rata.
- Angkat dan sajikan

## Bola-bola Nasi Rabuk Ikan



**Informasi nilai gizi per porsi :**

| Energi | Protein | Lemak |
|---|---|---|
| 468 kkal | 14.4 gr | 17.4 gr |

*kontribusi energi sebesar 33,4% dari kebutuhan makanan tambahan sehari.

### Cara Membuat

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

**RESEP UNTUK**
# 3 PORSI

### Bahan

- 150 gr beras, masak hingga menjadi nasi
- 40 gr (4 sdm) minyak sayur
- 18 gr (2 sdm) buncis, diiris
- 10 gr (1 sdm) wortel, cincang
- 45 gr (4.5 sdm) jagung pipil, cincang kasar.
- 50 gr (5 sdm) tepung terigu
- 30 gr (1/2 butir) telur ayam
- 50 gr (5 sdm) rabuk ikan
- 10 gr (2 sdm) bawang bombay iris
- 5 gr (1 sdt) bawang putih goreng
- 5 gr (1 sdt) bawang merah goreng
- Daun bawang lada, garam, kaldu jamur secukupnya

### Bahan Pelapis

- 50 gr (1 butir) telur ayam
- tepung roti/panir secukupnya panir

### Buah

- 300 gr buah Naga

# Kebutuhan Gizi
# Ibu Hamil




**43**
Nasi Kuning Harum Rampa Ikan Tuna Balado





**45**
Liwet Ikan Goreng dan Kari Daun Singkong dan Ebi





**47**
Siomay Ayam Udang kumplit





**49**
Lapis Tamie Isi Ayam





**51**
Nasi Rawon

# Ibu Hamil

## Protein Hewani

Ikan, telur, ayam, dan lainnya

**4 porsi/hari**
untuk trimester 1, 2 dan 3

**1 porsi =**
1 potong sedang ikan atau 50gr

**1 porsi =**
1 butir telur ayam atau 55gr

## Protein Nabati

Tempe, tahu, dan lainnya.

**4 porsi/hari**
untuk trimester 1, 2 dan 3

**1 porsi =**
1 potong sedang tempe atau 50gr

**1 porsi =**
2 potong sedang tahu atau 100gr

## Buah

**4 porsi/hari**
untuk trimester 1, 2 dan 3

**1 porsi =**
1 buah jeruk atau 100gr

**1 porsi =**
1 potong sedang pisang atau 100gr



## Nasi Atau Makanan Pokok

**5 porsi/hari**
untuk trimester 1

**6 porsi/hari**
untuk trimester 2 dan 3

**1 porsi =**
3/4 gelas nasi atau 100gr

## Sayur

**4 porsi/hari**
untuk trimester 1, 2 dan 3.

**1 porsi =**
1 mangkuk sayur matang tanpa kuah atau 100gr



## Tablet Tambah Darah

**1 Tablet Tambah Darah** (TTD) setiap hari.

## Air Putih



**Jenis makanan perlu bervariasi,** termasuk kaya protein hewani, untuk **tumbuh kembang janin**

Porsi makan lebih banyak, **dikonsumsi sedikit tapi sering**

**Konsumsi** Tablet Tambah Darah **satu butir setiap hari** selama kehamilan

**Air putih 8 - 12 gelas perhari** untuk mencegah dehidrasi dan melancarkan pencernaan

## Nasi Kuning Harum Rampa Ikan Tuna Balado



**RESEP UNTUK**
# 3 PORSI

**Informasi nilai gizi per porsi :**

| Energi | Protein | Lemak |
|---|---|---|
| 691 kkal | 34.9 gr | 26.9 gr |

*kontribusi energi sebesar 29% dari kebutuhan gizi sehari

### Bahan Nasi Kuning

- 170 gr Beras
- 30 gr Beras ketan
- 450 ml Santan cair
- 3 lembar daun salam
- 3 lembar daun pandan, disimpulkan
- 1 batang sereh, digeprek
- 2 cm laos, digeprek
- 1 cm kayu manis
- 1 butir biji pala digeprek
- 2 buah bunga cengkeh
- 5 kuntum bunga pekak (bunga lawang)
- 1 buah kapulaga
- 1 sdm garam
- 1 sdt merica

### Bumbu yang dihaluskan

- 30 gr ( 3 buah) cabe merah besar bisa dikurangi atau ditambah sesuai selera dan kesukaan anak
- 3 siung bawang merah
- 1 siung bawang putih

### Bahan Balado Ikan Tuna/Tongkol

- 120 gr (12 sdm) filet dada ayam, potong kotak.
- 60 gr (3 potong) tahu, potong kotak
- 60 gr (6 ekor) udang
- 30 gr (3 sdm) daun bayam
- 30 gr (3 sdm) wortel
- 50 ml (5 adm) santan kental
- 1 lembar daun salam
- 1 batang sereh
- 2 lembar daun jeruk
- 1 cm Jahe

### Buah

- 540 gr (3 porsi) Semangka

## Nasi Kuning Harum Rampa Ikan Tuna Balado

### Bahan Tumisan Jantung

- 200 gr (1 buah) jantung pisang rebus
- 60 gr daun melinjo
- 50 gr ikan teri medan goreng
- 50 gr cabe hijau
- 50 gr cabe merah
- 5 siung Bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 3 cm Laos
- 10 gr (1 batang) Sereh
- 3 lembar daun Salam
- Garam secukupnya
- Gula secukupnya
- Kaldu jamur
- 50 ml (5 sdm) Santan
- 20 gr (2 sdm) Minyak

---

### Cara Membuat Nasi Harum

- Cuci beras dan ketan sampai bersih kemudian rendam dalam air selama 15-20 menit, kemudian tiriskan
- Tumis bumbu yang sudah dihaluskan dengan sedikit minyak
- Tambahkan santan, berasketan, tumisan bumbu halus, garam, dan semua bumbu rempah di masak dengan api sedang sampai menjadi aron nasi, jangan lupa di aduk-aduk, koreksi rasa
- Kukus aron nasi uduk, kurang lebih selama 30 menit

## Liwet Ikan Goreng dan Kari Daun Singkong dan Ebi



**RESEP UNTUK**
# 3 PORSI

**Informasi nilai gizi per porsi :**

| Energi | Protein | Lemak |
|---|---|---|
| 635 kkal | 42.9 gr | 26.0 gr |

*kontribusi energi sebesar 26,6% dari kebutuhan gizi sehari

### Bahan Nasi Liwet

- 150 gr Beras
- 5 siung bawang merah, diiris
- 3 siung bawang putih, diiris
- 3 lembar daun salam
- 3 batang sereh, digeprek
- 3 lembar daun jeruk buang tulangnya
- 6 buah cabai rawit hijau
- 3 cm laos geprek
- Garam secukupnya
- 300 ml kaldu ayam
- 20 gr (2 sdm) Minyak goreng

### Bahan Ikan Goreng

- 300 gr (1 ekor besar) ikan nila (dibagi 3)
- 2 siung bawang putih
- 1 buah jeruk nipis
- Garam secukupnya
- Minyak secukupnya

### Bahan Tumis Daun Singkong

- 150 gr daun singkong
- 3 cm Lengkuas, memarkan
- 1 batang Serai, memarkan
- 2 lembar daun salam
- 3 sdm Teri medan goreng
- 5 gr (1 sdt) Garam
- 5 gr (1 sdt) Gula pasir
- 50 ml (1/2 butir kelapa Santan
- 15 ml (1.5 sdm) Minyak

### Bumbu Halus

- 8 siung Bawang merah
- 4 siung Bawang putih
- 4 buah Cabai merah keriting
- 3 buah Cabe rawit
- 3 butir Kemiri, sangrai
- 5 sm Kunyit, bakar

### Buah

- 325 gr Belimbing

## Liwet Ikan Goreng dan Kari Daun Singkong dan Ebi

### Cara Membuat Nasi Liwet

- Cuci beras sampai bersih sisihkan
- Tumis bawang merah dan bawang putih iris sampai harum
- Masukkan beras kedalam panci isi air 1 sampai 2 ruas jari, masukkan tumisan bawang, salam, sereh, daun jeruk dan laos.
- Masak dengan api sedang, sampai menjadi aron kecilkan api dan masak sampai matang

### Cara Membuat Ikan Nila Goreng

- Cuci bersih ikan
- Setelah bersih, lumuri ikan dengan perasan jeruk nipis, bawang putih dan garam
- Panaskan minyak, masukkan ikan dan goreng hingga matang

### Cara Membuat Daun Singkong

- Didihkan air lalu beri 1 sdt garam. Rebus daun singkong sampai matang. Angkat dan tiriskan. Peras airnya lalu iris kasar. Sisihkan.
- Panaskan minyak. Siram teri dengan air panas, lalu tumis sebentar dengan minyak panas. Tiriskan. Dengan sisa minyak, tumis bumbu halus, cabe rawit utuh, lengkuas, serai, dan daun salam hingga harum dan matang.
- Masukkan santan, garam, dan gula pasir. Masak hingga mendidih.
- Masukkan daun singkong. Biarkan mendidih lagi sambil sesekali diaduk. Sesaat sebelum matang, masukan teri medan, aduk sebentar. Matikan kompor
- Sajikan

## Siomay Ayam Udang Komplit



**Informasi nilai gizi per porsi :**

| Energi | Protein | Lemak |
|---|---|---|
| 521 kkal | 29.1 gr | 21.8 gr |

*kontribusi energi sebesar 21,9% dari kebutuhan gizi sehari

### Bahan

- 150 gr Ayam paha cincang
- 90 gr Udang cincang kasar
- 80 ml air es
- 30 gr (3 sdm) tepung tapioka
- 15 g (1.5 sdm) tepung terigu
- 10 gr (1 sdm) maezena
- 0.25 sdt baking powder
- 2.5 gr (5 lembar) kulit pangsit
- 25 gr (5 potong) tahu putih, dikukus
- 1 buah Pare, dikukus
- 100 gr (2.5 buah ) Kentang, dikukus
- 250 gr ( 5 butir) Telur rebus

**RESEP UNTUK**
# 3 PORSI

### Bumbu

- 5 gr (1 sdt) garam
- 0.5 sdt gula pasir
- 20 gr (2 sdm) minyak wijen
- 5 gr (1 sdt) bawang putih goreng
- 5 gr (1 sdt) bawang merah goreng
- 1.5 sdt kaldu jamur
- 0.25 sdt merica

### Bahan Bumbu Kacang

- 60 gr (6 sdm) kacang tanah goreng
- 3 buah cabe keriting rebus
- 5 gr (1 sdt) bawang merah goreng halus
- 5 gr (1 sdt) bawang putih goreng
- 1 lembar daun jeruk
- 1 sdm air asam jawa
- 1 sdm kecap manis
- 200 ml air
- 30 ml (3 sdm) minyak goreng

### Buah

- 300 gr (3 potong) Melon

## Siomay Ayam Udang Komplit

### Cara Membuat Siomay

- Campur ayam fillet cingcang, udang cincang dan semua bumbu. Uleni
- Tuang air es secara perlahan sambil terus diuleni. Kemudian masukkan tepung terigu, tepung tapioka dan tepung maezena aduk-aduk sampai tercampur rata.
- Ambil 1 lembar kulit pangsit, kemudian isi kulit pangsit dengan 1 sendok makan adonan yang telah dibuat tadi, lakukan hingga adonan habis. kukus siomay hingga matang.

---

### Cara Membuat Bumbu Kacang

- Haluskan kacang yang sudah digoreng sebelumnya, tambahkan bawang dan cabe keriting.
- Masak kacang yang sudah dihaluskan, kemudian tambahkan air, daun jeruk, asam jawa dan minyak goreng.
- Susun siomay, tahu, pare, telur rebus dan kentang, beri bumbu kacang, kecap manis dan bawang goreng diatasnya,

## Lapis Tamie Isi Ayam



**Informasi nilai gizi per porsi :**

| Energi | Protein | Lemak |
|---|---|---|
| 527 kkal | 25.3 gr | 22.9 gr |

*kontribusi energi sebesar 22,1% dari kebutuhan gizi sehari

### Bumbu Halus

- 2 siung bawang merah
- 2 siung bawang putih

### Pelapis

- 4 sdm tepung terigu
- 150 ml air
- Garam secukupnya
- Tepung panir 150 gr
- Minyak goreng 200 ml

**RESEP UNTUK**

# 3 PORSI

### Bahan

- 20 tahu putih kecil (500 gr) haluskan
- 100 gr daging ayam cincang
- 100 gr (2 butir) telur ayam
- 2 sendok makan tepung tapioka
- 2 sendok tepung terigu
- 85 gr 1 bungkus mie kering rebus haluskan
- 50 gr keju parut
- 50 gr wortel parut
- 1 batang daun bawang iris halus
- 1 batang daun seledri haluskan
- 1 sdm bawang putih goreng halus
- 1 sdm bawang goreng halus
- Garam
- Merica
- Kaldu jamur secukupnya
- 1 sdm saus tiram
- 1 sdm minyak wijen

### Buah

- 300 gr Pepaya

## Lapis Tamie Isi Ayam

### Cara Membuat

- Tumis bumbu halus sampai harum, masukkan ayam cincang masak sampai berubah warna,
- Tambahkan saos tiram, minyak wijen, garam dan merica secukupnya koreksi rasa, sisihkan.
- Didihkan kurang lebih 1.5 liter air, tambahkan 1 sdm minyak goreng atau mentega
- Campurkan tahu, mie kering rebus, wortel, keju, tepung terigu, tepung tapioka, garam, merica dan kaldu jamur jika dibutuhkan, bawang merah dan bawang putih, goreng halus, bawang daun dan seledri iris uleni sampai tercampur merata
- Ambil 1.5 sendok makan adonan, pipihkan dan isi tumisan ayam cincang. Kemudian rapihkan dan bentuk bulat lonjong atau sesuai dengan kesukaan
- Masukan kedalam air mendidih masak sampai matang atau mengapung
- Siapkan loyang olesi dengan minyak. Ambil sebagian adonan ratakan, tambahkan isian tumisan daging ayam diatasnya dan ratakan kembali, kemudian tutup kembali dengan adonan tahunya dan ratakan kembali
- Kukus selama 25 menit atau sampai matang.
- Dinginkan terlebih dulu baru di potong potong
- Campurkan tepung terigu, garam dan air sampai tercampur merata
- Gulirkan potongan lapis tamie ke dalam larutan tepung,
- Kemudian gulirkan ke tepung panir lakukan sampai adonan habis.
- Sebaiknya di masukan dulu ke kulkas atau freezer sebelum di goreng
- Goreng di minyak panas yg cukup sampai kuning keemasan
- Sajikan selagi hangat bisa di cocol dengan saos sambel

# Nasi Rawon



**Informasi nilai gizi per porsi :**

| Energi | Protein | Lemak |
|---|---|---|
| 698 kkal | 36 gr | 27.9 gr |

*kontribusi energi sebesar 29,3% dari kebutuhan gizi sehari

## RESEP UNTUK 3 PORSI

## Bahan

- 450 gr (3 centong ) nasi
- 150 gr (15 sdm) Daging sapi
- 150 gr (15 sdm) tempe
- 90 gr (9 sdm) tauge
- 50 gr (3 butir) telur asin
- 10 ml (1 sdm) minyak goreng
- 3 buah kerupuk udang
- 2 liter kaldu daging
- 3 batang serai
- 3 lembar daun jeruk
- 5 lembar daun salam
- 2 cm laos

## Cara Membuat

- Masak daging bersama daun jeruk, serai, laos dan daun salam sampai empuk dan matang.
- Angkat daging, lalu potong kecil-kecil. Saring rebusan, didihkan lagi bersama irisan daging.
- Panaskan minyak, tumis bumbu halus sampai harum dan matang. Angkat, lalu masukkan ke dalam rebusan daging.
- Masak dengan api kecil sampai mendidih kembali.
- Sajikan rawon, tauge pendek, tempe goreng, telur asin dan kerupuk udang. Jangan lupa nasinya

## Bumbu Halus

- 15 gr (5 siung) bawang merah
- 9 gr (3 siung) bawang putih
- 10 ml (1 sdm) air asam jawa
- 2 cm jahe
- 2 cm kunyit
- 5 buah kluwek
- 10 gr (1 sdm) ketumbar
- 10 gr (1 sdm) garam
- 10 gr (1 sdm) gula pasir
- 10 (1 sdm) kaldu jamur

## Buah

- 300 gr (3 buah) Jeruk

ISBN 978-623-301-396-3




www.kemkes.go.id