



MENU SEHAT Covid 19

Menu Seimbang Saat Pandemi Covid-19

Sri Usodoningtyas - Mafisa Restami - Aftika Andra Sagita

MENU SEHAT COVID 19

MENU SEIMBANG SAAT PANDEMI COVID 19

Diterbitkan Oleh

UNESA UNIVERSITY PRESS

Anggota IKAPI No. 060/JTI/97

Anggota APPTI No. 133/KTA/APPTI/X/2015

Kampus Unesa Ketintang

Gedung C-15 Surabaya

Telp. 031 – 8288598; 8280009 ext. 109

Fax. 031 – 8288598

Email : unipress@unesa.ac.id

unipressunesa@gmail.com

iii,117 hal., Illus, 18,2 x 25,7

ISBN : 978-602-449-448-3

copyright © 2020 Unesa University Press

All right reserved

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara apapun baik cetak, fotoprint, microfilm, dan sebagainya, tanpa izin tertulis dari penerbit

PENDAHULUAN

Merebaknya kasus virus covid 19 yang bermula di kota Wuhan, Hubei, China menjadikan kasus global. Persebaran kasus virus covid 19, Johns Hopkins University mencatat lebih dari 200 lebih negara di dunia termasuk Indonesia. Kasus virus covid 19 belum ada obatnya sampai saat ini dan pada kasus berat menyebabkan kematian. Tingkat keparahan dipengaruhi oleh daya tahan tubuh, usia dan penyakit bawaan seperti asma, hipertensi, diabetes, dan lain-lain. Pengobatan diberikan untuk meringankan gejala dan meningkatkan daya tahan tubuh. Cara meningkatkan atau mempertahankan daya tahan tubuh adalah, membiasakan hidup sehat, mengonsumsi makanan dan minuman yang mengandung gizi seimbang, konsumsi suplemen, berolahraga, dan berpikir positif.

Gizi Seimbang mengandung komponen-komponen yang lebih kurang sama, yaitu: cukup secara kuantitas, cukup secara kualitas, mengandung berbagai zat gizi (energi, protein, vitamin dan mineral) yang diperlukan tubuh untuk tumbuh (pada anak-anak), untuk menjaga kesehatan dan untuk melakukan aktivitas dan fungsi kehidupan sehari-hari (bagi semua kelompok umur dan fisiologis), serta menyimpan zat gizi untuk mencukupi kebutuhan tubuh saat konsumsi makanan tidak mengandung zat gizi yang dibutuhkan. Terkait pemenuhan kecukupan gizi seimbang, maka diperlukan susunan menu yang dapat mempermudah seseorang merencanakan, mengolah, menyimpan, dan menghadirkan makanan sesuai kecukupan gizi yang dibutuhkan. Dalam menyusun menu terdapat aturan yang harus diperhatikan, yaitu kecukupan gizi, pola menu, kombinasi warna, tekstur, rasa, aroma, ukuran, temperature, cara persiapan, cara pengolahan, cara penyajian, dan cara penyimpanan. Hal ini harus diperhatikan untuk memastikan kecukupan gizi serta meminimalkan kesalahan dalam pengolahan dan penyajiannya.



DAFTAR ISI



Pendahuluan	i	Menu Hari ke-5	36
Daftar isi	ii	Bubur Manado	38
Susunan Menu Covid 19	1	Tongkol Suwir Pedas	39
Menu Hari ke-1	5	Tiramisu Cake	40
Granola Yogurt Anggur	5	Sup Sehat	41
Enting Kacang Jahe	6	Kakap Goreng Telur Asin	42
Soto Lengkap Sayuran	7	Puding jeruk Susu	43
Jus Strawberry Yogurt Almond	8	Nila Bakar Madu	44
Rolade Daging Saus Bqq	9	Menu Hari ke-6	45
Menu Hari ke-2	11	Club Sandwich	47
Gulai Bandeng	12	Smoothies Pisang Almond	48
Tumis Daun Pohong Ebi	13	Sayur Bening Kelor Wortel	49
Churros Saus Buah Naga	14	Sarden Bandeng Cabut Duri	50
Tumis Baby Buncis Daging Cincang	15	Roti Isi Sayur dan Ayam	51
Sayur Bening Bayam Labu Kuning	16	Bihun Kuah Vietnam	52
Ayam Kemangi	17	Menu Hari ke-7	53
Jus Alpukat Nanas	18	Spring Roll	55
Menu Hari ke-3	19	Bubur Kacang Ijo	56
Biji salak Ubi Ungu Topping Kenari	21	Soto Kecambah	57
Omellet Sayur	22	Jamur Krispy	58
Sayur Asam Jakarta Kacang Merah	23	Capcay	59
Pepes Tongkol Tahu	24	Koloke Saus Lemon	60
Smoothies Wortel Nanas	25	Puding Jeruk Kelapa	61
Tumis selada air saus tiram	26	Menu Hari ke-8	62
Sambal Goreng Bola-Bola Daging	27	Salad Wrap with Vinaigrette Sauce	64
Menu Hari ke-4	28	Choux pastry diplomat fla with fruit	65
Oseng Daun Pepaya Tuna	30	Sup Oyong Pelangi	66
Tempe Teri Balado	31	Ikan Salem Suwir Kemangi	67
Mie Ayam Sehat	32	Sinom Segar	68
Pie Buah	33	SUP IGA	69
Tumis Pokcoy Udang	34		
Beef Teriyaki	35		



DAFTAR ISI



Menu Hari ke-9	70	Sukiyaki Kuah Tom Yam	102
Outmeal With Fruit	72		
Singkong Thailand	73	Menu Hari ke-13	103
Gulai Kacang Panjang	74	Omellet Jamur Kancing	104
Ikan Ekor Kuning Goreng	75	Jus Jambu Strawberry	105
Orek Tempe	76	Tumis Pare Teri	106
Pudding coklat susu soya	77	Opor Ayam	107
Pepes Tahu Telor Asin	78	Klapertart Berry	108
Cah Brokoli Wortel	79	Bimbimbab	109
Menu Hari ke-10	80	Menu Hari ke-14	110
Sup Daging Kacang Merah	81	Hawaian Chicken Salad	111
Jus Tomat Madu Selasih	82	Jus Sirsak Chia Seed	112
Bening Bayam Jagung	83	Cah Kailan	113
Tongkol tomat pedas	84	Telur Masak Nanas	114
Muffin Waluh	85	Beras Kencur	115
Tempe Mendol	86	Lasagna Sayuran	116
Selat Ayam Saus Hot Lava	87	Daftar Pustaka	117
Menu Hari ke-11	88		
Kebab Isi Merdeka	89		
Roll Cake Isi Strawberry	90		
Ikan Kembung Dabu-Dabu	91		
Tumis Daun Pepaya	92		
Cincau Susu Kedelai	93		
Sup Pangsit Sehat	94		
Chiken Katsu	95		
Menu Hari ke-12	96		
Thai Beef Salad	97		
Kue Pisang	98		
Bothok Tahu Udang	99		
Cah Touge Tahu	100		
Nachos Tomato Salsa Topping	101		

SUSUNAN MENU COVID 19

Hari ke-1

Sarapan

- ✓ Granola yogurt anggur

Selingan

- ✓ Enting kacang jahe

Makan siang

- ✓ Nasi
- ✓ Soto lengkap sayuran
- ✓ Bacem tahu

Selingan

- ✓ Jus strawberry yogurt

Makan malam

- ✓ Wedges kentang
- ✓ Rolade daging
- ✓ Vegetables
- ✓ Saus barbeque

Hari ke-2

Sarapan

- ✓ Nasi merah
- ✓ Tumis daun pohong ebi
- ✓ Gulai bandeng

Selingan

- ✓ Churros saus buah Naga

Makan siang

- ✓ Nasi
- ✓ Sayur bening bayam wortel
- ✓ Ayam kemangi

Selingan

- ✓ Jus alpukat nanas

Makan malam

- ✓ Nasi
- ✓ Tumis baby buncis daging cincang



Hari ke-3

Sarapan

- ✓ Roti gandum
- ✓ Omelette sayur
- ✓ Susu tinggi kalsium

Selingan

- ✓ Biji salak ubi susu almond

Makan siang

- ✓ Nasi
- ✓ Sayur asam Jakarta kacang merah
- ✓ Pepes tongkol tahu

Selingan

- ✓ Smoothies wortel nanas

Makan malam

- ✓ Nasi
- ✓ Tumis selada air saus tiram
- ✓ Sambal goreng bola-bola daging
- ✓ Sambal terasi



Hari ke-4

Sarapan

- ✓ Nasi jagung
- ✓ Oseng daun pepaya tuna
- ✓ Tempe teri balado

Selingan

- ✓ Pie buah

Makan siang

- ✓ Mie ayam sehat

Selingan

- ✓ Smoothies anggur lemon

Makan malam

- ✓ Nasi merah
- ✓ Tumis pokcoy udang
- ✓ Beef teriyaki

Hari ke-6

Sarapan

- ✓ Club sandwich

Selingan

- ✓ Smoothies pisang almond

Makan siang

- ✓ Nasi
- ✓ Sayur bening kelor wortel
- ✓ Bandeng cabut duri merah

Selingan

- ✓ Roti isi sayur dan ayam

Makan malam

- ✓ Bihun kuah vietnam



Hari ke-5

Sarapan

- ✓ Bubur manado
- ✓ Suwir tongkol pedas
- ✓ Susu tinggi kalsium

Selingan

- ✓ Tiramisu cake

Makan siang

- ✓ Nasi
- ✓ Sup sehat
- ✓ Kakap goreng telur asin.

Selingan

- ✓ Pudding jeruk susu

Makan malam

- ✓ Nasi
- ✓ Nila bakar madu
- ✓ Lalapan
- ✓ Sambal terasi

Hari ke-7

Sarapan

- ✓ Bubur kacang ljo
- ✓ Roti Tawar
- ✓ Susu tinggi kalsium

Selingan

- ✓ Spring roll

Makan siang

- ✓ Nasi
- ✓ Soto kecambah
- ✓ Ayam goreng kuning
- ✓ Jamur tiram krispy

Selingan

- ✓ Pudding jeruk kelapa

Makan malam

- ✓ Nasi merah
- ✓ Capcay
- ✓ Koloke saus lemon

Hari ke-8

Sarapan

- ✓ Salad wrap with vinaigrette sauce
- ✓ Susu tinggi kalsium

Selingan

- ✓ Choux pastry diplomat fla with fruit

Makan siang

- ✓ Nasi
- ✓ Sup oyong pelangi
- ✓ Ikan Salem Suwir kemangi

Selingan

- ✓ Sinom segar

Makan malam

- ✓ Nasi merah
- ✓ Sup iga sehat



Hari ke-9

Sarapan

- ✓ Outmeal with fruit

Selingan

- ✓ Singkong thailand

Makan siang

- ✓ Nasi
- ✓ Gulai Kacang Panjang
- ✓ Ikan ekor kuning goreng
- ✓ Tempe orek

Selingan

- ✓ Puding coklat susu soya

Makan malam

- ✓ Nasi merah
- ✓ Pepes tahu telur asin
- ✓ Cah brokoli dan wortel

Hari ke-10

Sarapan

- ✓ Sup daging kacang merah
- ✓ Susu tinggi kalsium

Selingan

- ✓ Jus tomat madu selasih

Makan siang

- ✓ Nasi
- ✓ Tongkol tomat pedas
- ✓ Bening bayam jagung
- ✓ Tempe mendol

Selingan

- ✓ Muffin waluh

Makan malam

- ✓ Selat Ayam Saus Hot Lava

Hari ke-11

Sarapan

- ✓ Kebab isi merdeka

Selingan

- ✓ Roll cake isi straberry

Makan siang

- ✓ Nasi
- ✓ Ikan kembung dabu2
- ✓ Tumis daun pepaya

Selingan

- ✓ Cincau susu kedelai

Makan malam

- ✓ Sup pangsit sehat
- ✓ Chicken katsu



Hari ke-12

Sarapan

- ✓ Thai beef Salad

Selingan

- ✓ Kue pisang

Makan siang

- ✓ Nasi
- ✓ Bothok tahu udang
- ✓ Cah touge tahu

Selingan

- ✓ Nachos tomato salsa topping

Makan malam

- ✓ Sukiyaki kuah tom yam

Hari ke-13

Sarapan

- ✓ Nasi merah
- ✓ Omelette jamur kancing

Selingan

- ✓ Jus jambu Strawberry

Makan siang

- ✓ Nasi
- ✓ Tumis pare ikan teri
- ✓ Ayam opor

Selingan

- ✓ Klapertart berry

Makan malam

- ✓ Nasi hitam
- ✓ Bimbimbab

Hari ke-14

Sarapan

- ✓ Hawaiian chicken salad
- ✓ Susu tinggi kalsium

Selingan

- ✓ Jus sirsak chia seed

Makan siang

- ✓ Nasi
- ✓ Cah kailan
- ✓ Telur masak nanas

Selingan

- ✓ Beras kencur

Makan malam

- ✓ Lasagna sayur





MENU HARI KE-1

Granola Yogurt Anggur

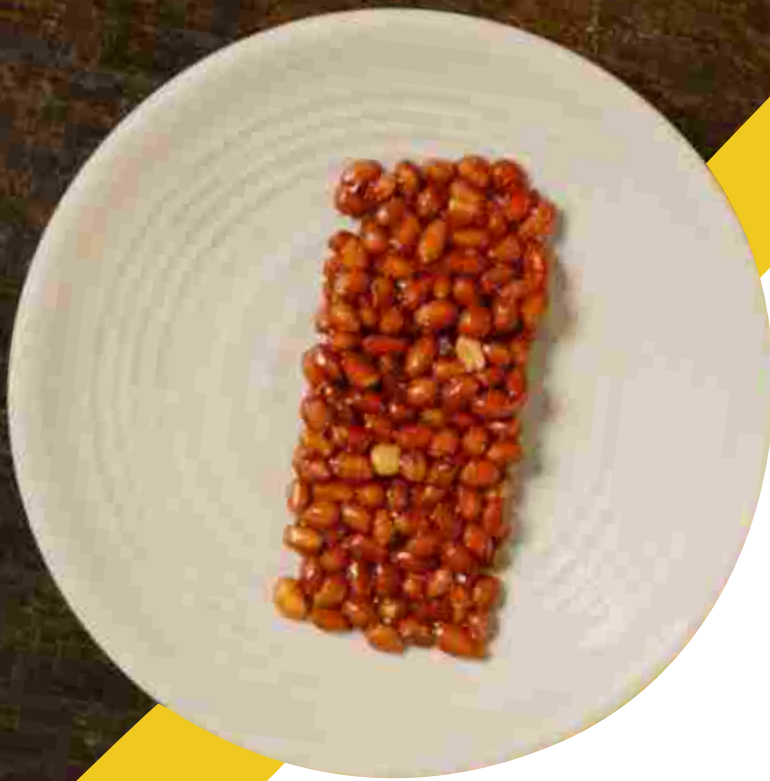
(2 Porsi)

Bahan :

Oatmeal	50 gr
Air	200 ml
Almond	20 gr
Mente goreng	20 gr
Yogurt anggur	5 sdm
Strawberry	2 buah
Pisang	1 buah
Anggur	8 buah
Chia seed black	½ sdt

Cara membuat :

1. Cuci buah-buahan.
2. Cincang kasar mente dan almond.
3. Masak oatmeal dengan air mendidih. Aduk sampai air meresap. Angkat, diamkan.
4. Potong sesuai selera strawberry dan pisang.
5. Sajikan ke dalam mangkuk pertama oatmeal, mente, yogurt, strawberry, dan pisang.
6. Terakhir taburkan ciaseed black. Hidangkan



Enting Kacang Jahe

(2 Porsi)

Bahan :

Butter	20 gram
Madu	100 ml
Gula putih	100 gr
Brown sugar	50 gr
Pasta vanili	1 sdt
Jahe bubuk	1 sdt
Kacang tanah goreng	100 gram
Air	150 ml

Cara membuat :

1. Rebus semua bahan kecuali kacang tanah goreng.
2. Jika larutan gula sudah menggulali, masukkan dan aduk kacang tanah goreng.
3. Cetak ke dan pipihkan.
4. Diamkan sampai lengket dan dingin, potong- potong sesuai selera.
5. Sajikan.

SOTO LENGKAP SAYURAN

(4 Porsi)

Bahan :

Dada ayam	250 gr
Air	1,5 liter
Sereh	2 batang
Daun salam	2 lembar
Daun jeruk	5 lembar
Bumbu halus:	
Bawang putih	5 siung
Bawang merah	5 butir
Kemiri	5 butir
Jahe	1 ruas
Lengkuas	1 ruas
Kunyit	3 cm
Ketumbar sangrai	1sdt
Merica	1 sdt
Garam	5 gr
Kaldu ayam	0,5 gr
Gula	5 gr

Pelengkap:

Soun (rendam air panas)	10 gr
Kol	10 gr
Kecambah(blanching)	25 gr
Telur rebus	4 butir
Tomat	2 buah
Seledri	2 helai
Bawang putih goreng	3 sdm

Cara membuat :

1. Haluskan bumbu halus dan tumis sampai tanak.
2. Didihkan air, rebus ayam dengan api kecil sampai keluar kaldunya. Masukkan bumbu halus ke dalam rebusan ayam. Masukkan juga bumbu lain sampai matang. Angkat ayamnya lalu tiriskan goreng sebentar dan suwir-suwir
5. Tata pelengkap soto di dalam mangkuk dan siram dengan kuah





JUS STRAWBERRY YOGURT ALMOND

(2 Porsi)

Bahan :

Strawberry	100 gr
Yogurt plain	200 ml
Air putih	400 ml
Almond (hancurkan kasar)	5 gr
Madu	3 sdm

Cara membuat :

1. Cuci strawberry.
2. Masukkan semua bahan kecuali almond ke blender.
3. Blender semua bahan tersebut.
4. Tuang pada gelas saji beri remahan almond di atasnya. Sajikan.



E

Bahan :

Daging giling	500 gr
Wortel serut	20 gr
Bawang putih (cincang halus)	2 siung
Bawang Bombay (cincang halus)	30 gr
Telur	1 butir
Tepung terigu	1 sdm
Tepung tapioca	2 sdm
Panir	50 gr
Gula	1 sdt
Garam	½ sdt
Lada	¼ sdt
Pala	¼ sdt
Minyak	200 ml
Saus :	
Bawang Bombay	20 gr
Bawang putih	1 siung
Air	250 ml
Gula	1 sdt
Garam	½ sdt
Saus BBQ	3 sdm
Tepung maizena	½ sdm
Wedges sukun:	
Kentang (potong segitiga panjang)	250 gr
Pasley (cincang halus)	1 sdt
Garlic powder	1 sdt
Lada	¼ sdt
Minyak	200 ml
Sayuran :	
Brokoli	100 gr
Wortel	50 gr

ROLADE DAGING SAUS BBQ

Cara membuat :

Rolade :

1. Tumis bawang putih dan bawang bombay. Campur semua bahan dan ratakan pada aluminium foil lalu gulung.
2. Kukus kurang lebih 20 menit. Angkat dan goreng sebentar. Potong-potong dan sajikan.

Saus :

1. Tumis bawang bombay dan bawang putih sampai harum.
2. Masukkan bumbu lain kecuali tepung maizena.
3. Setelah air agak menyusut, masukkan cairan maizena. Aduk-aduk dan angkat.

Wedges kentang:

1. Lumuri sukun dengan bumbu diamkan sampai 10 menit.
2. Goreng sampai hangat matang.
3. Terakhir pas sehabis diangkat dari minyak, taburkan parsley dan ratakan.

Sayuran :

1. Blanching sayuran.
2. Saute dengan lada garam.

MENU HARI KE-2



Sarapan :

- Nasi merah
- Tumis daun pohong ebi
- Gulai



Makan Siang :

- Nasi
- Sayur bening bayam dan labu kuning
- Ayam kemangi



Selingan :

- Churros saus buah Naga



Selingan

- Jus alpukat nanas



Makan malam :

- Nasi
- Tumis baby buncis daging cincang



Gulai Bandeng (4 Porsi)

Bahan :

Bandeng cabut duri	250 gr
Lengkuas (memarkan)	3 cm
Daun jeruk	2 lembar
Serai	1 btg
Gula jawa	1 sdt
Santan	250 ml
Garam	½ sdm
Gula	½ sdm
Daun kunyit	1 lembar
Kayu manis	2 cm
Cengkeh	5 buah
Minyak goreng	2 sdm

Bumbu :

Bumbu halus:	
Bawang merah	4 buah
Bawang putih	5 siung
Cabai rawit	6 buah
Cabai merah besar	2 buah
Kemiri	5 butir

Cara membuat :

1. Bumbu halus dan rempah ditumis dengan minyak goreng sampai harum.
2. Masukkan ikan bandeng dn santan. Masukkan garam dan gula.
3. Rebus dengan api kecil sampai jumlah air berkurang.
Angkat, sajikan.



Tumis Daun Pohong Ebi

(3 Porsi)

Bahan :

Daun singkong muda	50 gr
Ebi (rendam air panas)	20 gr
Lengkuas	2 cm
Minyak	2 sdm
Air	200 ml

Bumbu :

Bawang merah	4 butir
Bawang putih	4 siung
Cabai rawit	5 biji
Garam	½ sdt
Gula	½ sdt

Cara membuat :

1. Rebus daun singkong sampai empuk. Buang air rebusan.
2. Buang dan cuci bersih ebi.
3. Bersihkan bumbu, iris-iris bawang merah, bawang putih dan cabai rawit. Geprek lengkuas.
4. Panaskan minyak dan tumis bumbu, masukkan lengkuas, tumis sampai harum.
5. Masukkan ebi aduk-aduk sampai harum ebi. Masukkan daun singkong, air, garam dan gula. Masak sampai air meresap.
6. Angkat, hidangkan.



Churros Saus Buah Naga

(3 Porsi)

Bahan :

Tepung terigu	150 gr
Telur	3 btr
Air	230 ml
Margarine	70 gr
Gula	20 gr
Minyak goreng	250 ml

Bumbu :

Buah naga	30 gr
Strawberry	15 gr
Susu SKM	1 sdm
Susu bubuk skim	10 gr
Air	100 ml

Cara membuat :

1. Campurkan telur, margarine, gula, tepung terigu dan air. Rebus sampai adonan meletup-letup.
2. Dinginkan. Masukkan adonan ke piping bag yang sudah ditancapkan spuit mawar. Tekan adonan sampai kurang lebih Panjang 5 cm.
3. Goreng adonan sampai kecoklatan.
4. Angkat, tiriskan.

Saus:

1. Haluskan buah naga dan strawberry.
2. Rebus puree buah naga dan strawberry, dan semua bahan saus sampai cairan dengan konsistensi setengah mengental.
3. Angkat, sajikan Bersama churros.



Tumis Baby Buncis Daging Cincang (4 Porsi)

Bahan :

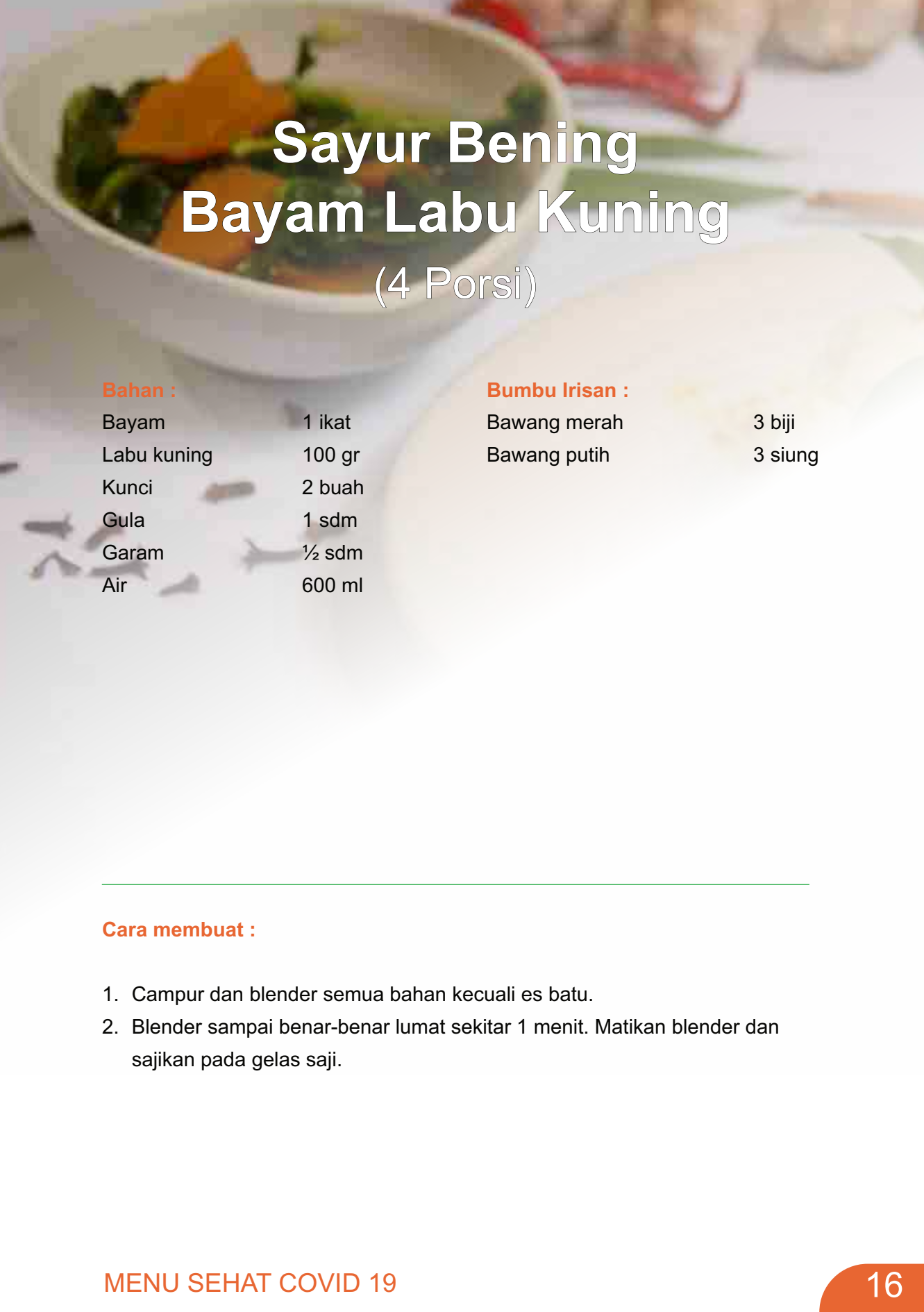
Baby buncis	150 gr
Daging cincang	200 gr
Saus tiram	1 sdm
Kecap asin	1 sdm
Minyak wijen	1 sdm
Lada	½ sdt
Garam	½ sdt
Air	150 ml
Minyak goreng	2 sdm

Bumbu :

Bawang putih	4 siung
Bawang Bombay	15 dr

Cara membuat :

1. Bersihkan buncis, b.putih dan b.bombay.
2. Cincang b. putih dan iris tipis memanjang b.bombay.
3. Tumis b.bombay dan b.putih sampai harum.
4. Masukkan daging cincang, bumbu lain kecuali minyak wijen. Masukkan air dan aduk sampai bumbu meresap.
5. Masukkan baby buncis dan aduk samapi setengah matang.
6. Terakhir masukkan minyak wijen, setelah harum, angkat.



Sayur Bening Bayam Labu Kuning (4 Porsi)

Bahan :

Bayam	1 ikat
Labu kuning	100 gr
Kunci	2 buah
Gula	1 sdm
Garam	½ sdm
Air	600 ml

Bumbu Irisan :

Bawang merah	3 biji
Bawang putih	3 siung

Cara membuat :

1. Campur dan blender semua bahan kecuali es batu.
2. Blender sampai benar-benar lumat sekitar 1 menit. Matikan blender dan sajikan pada gelas saji.



Ayam Kemangi

(4 Porsi)

Bahan :

Ayam	300 gr
Kemangi	5 helai
Lada bubuk	½ sdt
Jahe	1 cm
Lengkuas	1 cm
Garam	1 sdt
Gula	1 sdt
Minyak goreng	3 sdm
Air	400 ml
Fiber cream	½ sdm

Bumbu halus:

Bawang merah	5 butir
Bawang putih	4 siung
Kemiri	3 butir

Cara membuat :

1. Tumis semua bumbu dan rempah samapi harum dan tanag.
2. Masukkan ayam, fiber cream dan air. Aduk dan tutup sampai air meresap dan hampir habis. Masukkan kemangi, aduk-aduk sampai harum kemangi semerbak.
3. Angkat, sajikan.



Jus Alpukat Nanas

(1 Porsi)

Bahan :

Bahan:

Alpukat	2 sdm
Nanas	20 gr
Madu	2 sdm
Susu skim	1 sdm
Air	400 ml
Es batu kecil	5 kotak

Cara membuat :

1. Campur dan blender semua bahan kecuali es batu.
2. Blender sampai benar-benar lumat sekitar 1 menit. Matikan blender dan sajikan pada gelas saji.

MENU HARI KE-3

Sarapan :

Roti gandum
Omelette sayur
Susu tinggi



Selingan

Biji salak
Ubi
Susu
Almond





Makan siang :

Nasi
Sayur asam Jakarta
Kacang merah
Pepes tongkol tahu



Selingan

Smoothies
Wortel
Nanas



Makan malam :

Nasi
Tumis selada air saus tiram
Krengsengan bola-bola daging



Biji salak Ubi Ungu Topping Kenari

(4 Porsi)

Bahan :

Bahan biji salak ubi ungu:

Ubi ungu (kukus dan haluskan)	50 gram
Tepung tapioka	50 gr
Air	50 ml
Vanili	¼ sdt
Gula	1 sdm
Air (untuk merebus)	1 liter

Bahan kuah :

Fiber cream	1 sdm
Air	600 ml
Gula putih	1 sdm
Garam	½ sdm
Pandan	1 helai

Topping: kenari slice

Cara membuat :

1. Biji salak ubi ungu
 - a. Campur ubi ungu halus dengan tepung dan dan bahan lainnya. Aduk sampai kalis.
 - b. Bentuk bulat-bulat kecil diameter ± 1 cm.
 - c. Rebus sampai bulatan adonan timbul ke atas permukaan air rebusan.
2. Kuah
 - a. Campur semua bahan dan rebus sampai mendidih. Angkat.
3. Sajikan dalam mangkok dan taburkan biji kenari di atas kuah dan biji salak ubi ungu. Sajikan.

Omellet Sayur

(2 Porsi)

Bahan :

Telur	2 butir
Jamur kancing (iris tipis dan blanching)	2 buah
Paprika merah (potong ukuran 1x1 mm)	1 sdm
Jagung pipil	1 sdm
Susu cair	2 sdm
Lada	¼ sdt
Garam	¼ sdt
butter	1 sdm

Pelengkap :

Roti gandum	4 lembar
Butter	½ sdm

Cara membuat :

1. Pecah telur ke dalam mangkuk. Campur dengan semua bahan dan kocok lepas.
2. Panaskan butter ke dalam teflon. Masukkan separo adonan telur, jika bagian bawah sudah mengeras terus dorong ke pinggir teflon sampai tergulung. Angkat dan sajikan.

Cara membuat :

Panaskan butter panggang roti gandum samapi agak kecoklatan. Angkat sajikan Bersama omelet.

Sayur Asam Jakarta Kacang Merah

(4 Porsi)

Bahan :

Kangkung	1 ikat
Kacang merah rebus	50 gr
Kacang Panjang	3 helai
Labu siam	1 buah
Nangka muda	100 gr
Tomat	1 buah
	ukuran
	sedang
Asam jawa	1 sdm
Daun salam	1 lembar
Air	700 liter
Gula	1 sdm
Garam	½ sdm

Bumbu halus :

Bawang merah	4 buah
Bawang putih	4 siung
Cabai merah kecil	2 biji
Cabai merah besar	3 biji

Cara membuat :

1. Rebus nangka muda sampai empuk. Angkat dan tiriskan.
2. Rebus air dengan bumbu halus dan rempah.
3. Masukkan nangka muda, kacang panjang, labu siam, kacang merah, tomat.
4. Masukkan gula dan garam. Rebus sayur sampai empuk. Angkat dan sajikan.



Pepes Tongkol Tahu

(4 Porsi)

Bahan :

Tongkol	200 gr
Tahu 5x5x3 cm	1 kotak
Daun pisang	1 lembar
Serai (potong tipis2)	1 batang
Daun salam	2 lembar
Gula	1 sdt
Garam	½ sdt
Minyak	3 sdm
Tusuk gigi	10 batang

Bumbu halus :

Bawang merah	4 buah
Bawang putih	5 siung
Kemiri	5 butir
Tomat	1 buah
Cabai merah kecil	3 biji
Cabai merah besar (buang isinya)	2 biji

Cara membuat :

1. Bersihkan tongkol dari kepala dan duri. Suwir-suwir tongkol.
2. Haluskan tahu dengan garpu.
3. Tumis bumbu halus, daun salam, serai, garam, gula sampai matang.
4. Sobek-sobek daun pisang degan ukuran ± Campur semua bahan, aduk sampai rata. Kemudian bungkus ke dalam daun pisang gulung seperti lontong. Pada ujung bungkus tusuk dengan tusuk gigi. Teruskan sampai habis adonan ke dalam daun pisang berikutnya.
5. Kukus pepes ± 30 menit.
6. Angkat dan sajikan.



Smoothies Wortel Nanas (2 Porsi)

Bahan :

Wortel	1 buah
Nanas	15 gr
Madu	2 sdm
Susu cair	400 ml
Ice cube	10 kotak

Cara membuat :

1. Blender semua bahan kecuali ice cube. Blender sampai \pm 1,menit.
2. Matikan dan saring. Sajikan ke dalam gelas.



Tumis Selada Air Saus Tiram (4 Porsi)

Bahan :

Selada air	1 ikat
Tomat(iris menajdi 6 bagian)	1 buah sedang
Saus tiram	1 sdm
Air	100 ml
Garam	½ sdt
Gula	1 sdt
Minyak	2 sdm

Bumbu :

Bawang merah (iris tipis)	3 buah
Bawang putih (iris tipis)	3 siung
Cabai rawit merah	3 biji

Cara membuat :

1. Siangi selada air dan cuci semua bumbu dan bahan.
2. Panaskan minyak dan tumis bumbu irisan dan sampai harum.
3. Masukkan selada air dan semua bumbu dan bahan yang belum dimasukkan. Masak ± 2 menit.
Angkat dan sajikan.



Sambal Goreng Bola-Bola Daging

(4 Porsi)

Bahan :

Bola-bola daging:	
Daging cincang	300 gr
Tepung tapioca	150 gr
Pala bubuk	¼ sdt
Garam	¼ sdt
Lada	¼ sdt
Gula	½ sdt
Air	700 ml

Bumbu sambal goreng :

Bawang merah	5 biji
Bawang putih	5 siung
Kemiri	5 butir
Cabai merah besar (buang isinya)	3 biji
Cabai rawit merah	5 biji
Daun jeruk	2 lembar
Lengkuas	1 cm
Gula	½ sdm
Garam	1 sdt

Cara membuat :

1. Bola-bola daging
 - a. Campur semua bahan, aduk sampai rata.
 - b. Rebus air sampai mendidih, cetak adonan bulat kecil sebesar telur puyuh. Masukkan bola-bola daging ke dalam air rebusan sampai timbul ke permukaan air. Nagkta, tiriskan.
2. Sambal goreng
 - a. Haluskan b.merah, b.putih, kemiri, cabai.
 - b. Tumis dengan daun jeruk dan lengkuas sampai harum dan matang.
 - c. Masukkan bola-bola daging, air, garam dan gula.
 - d. Aduk-aduk sesekali sampai air menyusut.
 - e. Angkat, sajikan.

MENU HARI KE-4

Sarapan :

Nasi jagung
Oseng daun pepaya
Tuna
Tempe teri



Selingan :

Pie buah





Makan siang :

Mie ayam sehat



Selingan

Smoothies anggur lemon




Makan malam :

Nasi

Tumis selada air saus tiram

Krengsengan bola-bola daging



Oseng Daun Pepaya Tuna (4 Porsi)

Bahan :

Daun pepaya muda	3 lembar
Ikan tuna (suwir-suwir)	100 gr
Cabai merah(buang isi dan iris serong)	2 biji
Lengkuas	2 cm
Tomat (iris menjadi 8 bagian)	1 buah
Gula	1 sdt
Garam	1 sdt
Air	300 ml
Fiber cream	½ sdm
Minyak	3 sdm

Bumbu iris :

Bawang merah	4 buah
Bawang putih	5 siung
Cabai merah kecil	5 buah

Cara membuat :

1. Remat-remat daun pepaya dengan garam sampai layu. Rebus dengan tanah liat (lempung) sampai empuk. Angkat buang air dan beri air mengalir. Tiriskan dan iris-iris.
2. Tumis bumbu, lengkuas, tomat sampai harum dan layu.
3. Masukkan tuna, aduk-aduk sampai tuna agak kering. Masukkan garam dan gula, aduk-aduk.
4. Masukkan air, fiber cream, cabai merah besar dan daun pepaya. Aduk sesekali sampai air hampir habis.
5. Angkat dan sajikan.

Tempe Teri Balado

(4 Porsi)



Bahan :

Temp (potong tipis 1x1cm)	150 gr
Teri medan	20 gr
Garam	¼ sdt
Gula	1 sdt
Lada	¼ sdt
Lengkuas	1 cm
Daun jeruk	2 lembar
Minyak	200 ml
Air	150 ml

Bumbu halus :

Bawang merah	5 buah
Bawang putih	5 siung
Cabai merah kecil	3 buah
Cabai merah besar (buang isi)	4 buah
Kemiri	4 biji
Tomat	1 buah

Cara membuat :

1. Rendam teri medan dengan 200 ml air panas dan ½ sdt garam selama 10 menit. Setelah 10 menit buang air, bilas dengan air biasa sampai bersih. Tiriskan.
2. Goreng tempe setengah matang. Angkat dan tiriskan.
3. Tumis bumbu halus, lengkuas, daun jeruk, lada, garam dan gula sampai matang dan harum.
4. Masukkan teri, aduk-aduk sampai teri agak kering. Masukkan tempe kemudian masukkan air.
5. Masak hingga air habis.
6. Angkat dan sajikan.

Mie Ayam Sehat

(4 Porsi)



Bahan mie :

Tepung terigu	250 gr
Garam	2 gr
Natrium karbonat	2 gr
Puree bayam	10 gr
Air	50 ml
Tepung tapioka(bahan taburan)	50 gr

Bawang putih digeprek	2 siung
Lada utuh digeprek	4 butir
Ketumbar utuh digeprek	6 butir

Pelengkap :

Sawi rebus	4 batang
Daun bawang(iris)	2 sdm

Bahan ayam kecap :

Dada ayam tanpa tulang (potong 1x1x1cm)	250 gr
Daun jeruk	2 lembar
Serai	1 batang
Jahe	1 cm
Gula	½ sdm
Garam	½ sdm
Kecap manis	3 sdm
Lada bubuk	1 sdt
Daun salam	1 lembar
Bawang prei(potong ±2 cm)	1 batang
Air	500 ml

Bumbu halus ayam kecap:

Bawang merah	4 buah
Bawang putih	4 siung
Kemiri	5 butir

Bahan minyak ayam:

Minyak	200 ml
Kulit/lemak	25 gr

Cara Membuat :

1. Mie: Campur semua bahan. Uleni dan tipiskan pada roll press. Cetak memanjang pada cetakan mie. Sesekali taburi dengan tepung tapioka.
2. Ayam kecap:
 - a. Tumis bumbu halus. Masukkan ayam, rempah dan bumbu lainnya.
 - b. Masukkan air, rebus sampai air meresap, Angkat.
3. Minyak ayam
 - a. Tumis bawang putih dengan sedikit minyak.
 - b. Masukkan kulit ayam/lemak ayam. Masukkan semua bahan dan minyak banyak. Masak sampai 10 menit. Diamkan.
4. Mie ayam:
 - a. Rebus mie sampai empuk.
 - b. Siapkan dalam mangkuk mie dicampur minyak ayam, aduk-aduk.
 - c. Beri ayam kecap di atasnya dan pelengkap lainnya.



Pie Buah

(10 Porsi)

Bahan kulit pie :

Tepung terigu	100 gr
Gula halus	30 gr
Butter	50 gr
Telur	½ btr
Garam	¼ sdt
Lemon zest	½ sdt

Topping buah :

Anggur (potong 4 bagian)	3 buah
Kiwi (potong tipis 2 bagian)	1 buah
Strawberry (potong 4 bagian)	3 buah
Jeruk kaleng	10 buah

Bahan vla :

Bahan A:	
Kuning telur	1 btr
Susu	150 ml
Tepung terigu	10 gr
Maizena	5 gr
Garam	¼ sdt
Whipping cream	30 gr
Butter	5 gr

Cara membuat :

1. Kulit pie

- Campur semua bahan jadi satu, aduk ringan asal rata dengan stik. Cetak di cetakan pie, kemudian bagian tengah tusuk dengan garpu.
- Oven dengan suhu 170 °C selama 30 menit.
- Angkat, diamkan.

2. Vla

- Ayak dengan saringan tepung terigu, maizena.
- Campur dengan bahan lain kecuali butter dan pipping bag.
- Masukkan butter dan whipping cream, masak sampai matang. Matikan api dan diamkan.
- Taruh pada pipping bag.

3. Penyajian

- Taruh vla ke dalam kulit pie.
- Masukkan topping buah ke dalam vla.



Tumis Pokcoy Udang

(4 Porsi)

Bahan kulit pie :

Pokcoy	2 bungkul
Udang ukuran sedang	100 gr
Garam	½ sdt
Gula	½ sdt
Lada	¼ sdt
Saus tiram	½ sdm
Minyak goreng	3 sdm
Minyak wijen	1 sdm
Air	100 ml

Bumbu :

Bawang Bombay (slice)	5 gr
Bawang putih (cincang)	3 siung

Cara membuat :

1. Tumis bawang putih dan bawang Bombay.
2. Masukkan udang, aduk-aduk sampai udang berubah warna kemerahan.
Tambahkan air.
3. Masukkan gula, garam, lada, saus tiram, dan pokcoy.
4. Masak 1 menit, masukkan minyak wijen, aduk-aduk. Angkat dan sajikan.

Beef Teriyaki

(4 Porsi)



Bahan :

Daging sukiyaki	250 gr
Saus teriyaki	1 sdm
Garam	1sdt
Gula	1 sdt
Minyak	2 sdm
Air	150 ml
Minyak wijen	1 sdm
Lada	½ sdt
Kecap manis	1 sdm
Kecap asin	1 sdt

Bumbu :

Bawang Bombay (slice)	5 gr
Bawang putih (cincang)	4 siung

Cara membuat :

1. Tumis bawang putih dan bawang Bombay.
2. Masukkan daging, aduk-aduk.
3. Masukkan air,gula, garam, saus teriyaki kecap manis, kecap asin,dan lada.
4. Masak 3 menit, masukkan minyak wijen, aduk-aduk. Angkat dan sajikan.

MENU HARI KE-5

Sarapan :

Bubur manado
Suwir tongkol pedas



Selingan :

Tiramisu cake





Makan siang :

Nasi
Sup sehat
Kakap goreng
Telur asin



Selingan

Puding jeruk susu



Makan malam :

Nasi
Nila bakar madu
Lalapan
Sambal terasi



Bubur Manado


(4 Porsi)

Bahan kulit pie :

Beras	200 gr
Air	600 ml
Jagung pipil rebus	100 gr
Daun bayam	15 lembar
Kemangi	5 tangkai
Garam	1 sdt
Lada	¼ sdt
Gula	1 sdt

Cara membuat :

1. Rebus beras dengan air sampai air mulai menyusut dan nasi menjadi lembek.
2. Masukkan semua bahan, aduk-aduk 2 menit.
3. Angkat dan sajikan.



Tongkol Suwir Pedas

(4 Porsi)

Bahan kulit pie :

Tongkol suwir	250 gr
Daun jeruk	2 lembar
Garam	½ sdt
Gula	1 sdt
Minyak	4 sdm

Bumbu halus :

Bawang merah	4 buah
Bawang putih	4 siung
Kemiri	2 butir
Jahe	1 cm

Cara membuat :

1. Tumis bumbu halus dan daun jeruk samapi harum dan matang.
2. Masukkan tongkol, garam, dan gula. Aduk-aduk sampai tongkol agak mengering dan berubah warna kecoklatan.



Tiramisu Cake

(10 Porsi)

Bahan kulit pie :

Mascarpone	250 gr
Gula	100 gr
Whipping cream	200 gr
Susu cair	100 ml
Coffee espresso	2 sdm
Lady finger	2 batang
Vanilla esence	1 sdt
Cocoa powder	2 sdm

Cara membuat :

1. Dinginkan whipping cream ke dalam refrigerator.
2. Buat cairan kopi dengan 500 ml air. Saring ambil airnya.
3. Tim di atas air panas telur, gula dan susu cair. Aduk- aduk sampai merata.
4. Keluarkan whipping cream dan campur vanilla essence.
5. Mixer whipping cream dan vanilla essence sampai mengembang.
6. Masukkan mascarpone dan whipping cream ke adonan telur.
7. Celupkan lady finger ke dalam cairan kopi dan bolak balik.
8. Tata dalam dessert box, lalu ratakan adonan whipping cream di atas lady finger. begitu bergantian sampai ke habis.
9. Masukkan ke dalam freezer selama semalam.
10. Keluarkan dari freezer dan taburi cocoa powder di atasnya.
11. Sajikan.

Sup Sehat

(4 Porsi)



Bahan kulit pie :

Wortel	50 gr
Kacang merah rebus	50 gr
Jamur kuping	5 gr
Kembang kol	30 gr
Dada ayam (potong 2x2x2cm)	100 gr
Seledri	1 batang
Bawang prey	1 batang
Lada bubuk	½ sdt
Garam	1 sdt
Gula	½ sdm
Air	500 ml
Minyak	1 sdm
Pala bubuk	¼ sdt

Bumbu cincang :

Bawang putih	3 siung
Bawang Bombay	10 gr

Cara membuat :

1. Rebus ayam sampai ayam matang.
2. Tumis bawang Bombay dan bawang putih sampai harum, masukkan ke rebusan ayam.
3. Masukkan semua bahan dan bumbu ke dalam rebusan ayam, rebus sampai sayuran empuk.
4. Angkat dan sajikan.



Kakap Goreng Telur Asin (10 Porsi)

Bahan kulit pie :

Kakap fillet	300 gr
Tepung terigu	50 gr
Tepung tapioka	50 gr
Lada	¼ sdt
Air jeruk nipis	1 sdm
Bawang putih cincang halus	2 siung
Telur	1 butir
Garam	¼ sdt
Air	150 ml
Minyak	250 ml

Bumbu telur asin :

Kuning telur asin	2 buah
Butter	1 sdm
Bawang putih cincang	2 siung

Pelengkap :

Daun bawang iris	1 sdm
Cabai merah besar iris	1 sdm
Bawang Bombay (iris memanjang)	1 sdm

Cara membuat :

1. Kakap goreng:
 - a. Rendam kakap fillet dengan air jeruk nipis selama 5 menit. Cuci.
 - b. Marinade dengan bawang putih, garam dan lada selama 10 menit.
 - c. Buat adonan telur dan tepung, aduk rata masukkan ikan lalu goreng sampai kecoklatan.
 - d. Angkat, sajikan.
2. Kakap goreng telur asin:
 - a. Tumis b.bombay dan b.putih sampai layu dengan butter. Masukkan kuning telur aduk-aduk sampai kuning telur terkoyak rata.
 - b. Masukkan ikan goreng ke dalam adonan kuning telur. Aduk, Angkat.

Puding Jeruk Susu

(10 Porsi)

Bahan :

Adonan A:

Puding plain	1 bungkus
Air jeruk manis	300 ml
Air	400 ml
Gula	5 sdm

Adonan B:

Puding plain	1 bungkus
Gula	5 sdm
Susu cair	700 ml

Garnis :

Jeruk kaleng	10 buah
Cherry merah	10 buah

Cara membuat :

1. Campur adonan A ke dalam panci dan aduk-aduk.
2. Rebus sampai mendidih dan angkat.
3. Cetak ke dalam dessert box separo cup. Diamkan ke sampai agak mengeras.
4. Campur dan rebus adonan B seperti adonan A.
5. Tuangkan pada dessert box yang sudah dituangi adonan A. biarkan agak mengeras, lalu beri garnish di atasnya.



Nila Bakar Madu (4 Porsi)

Bahan :

Ikan nila	700 gr isi 4 ekor
Air jeruk nipis	3 sdm
Bawang putih cincang	5 siung
Minyak	3 sdm
Madu	10 sdm
Garam	½ sdm

Terasi	1 sdt
Garam	1 sdt
Gula putih	1 sdt
Gula merah	1 sdm
Cabe merah kecil	10 buah
Cabe merah besar	3 buah

Sambal terasi:

Bawang putih	5 siung
Bawang merah	3 buah
Tomat (ukuran sedang)	1 buah

Lalapan:

Mentimun	8 potong
Tomat buah	1 buah
Kubis	4 lembar

Cara membuat :

1. Ikan nila bakar madu:
 - a. Bersihkan ikan nila. Rendam dengan air jeruk nipis selama 5 menit.
 - b. Cuci, marinasi dengan bawang putih, minyak, madu, garam selama 15 menit.
 - c. Bakar ikan nila langsung api atau panggang di atas panggangan lempeng panas. Jika lapisan bawah sudah terlihat matang, balik dengan penjepit.
2. Sambal terasi:
 - a. Goreng b.merah, b.putih, tomat, terasi, cabe merah besar, cabe merah kecil sampai matang.
 - b. Angkat dan tiriskan. Uleg sampai halus, jangan lupa tambahkan gula merah, gula putih, dan garam.
3. Penyajian:
 - a. Sajikan dengan lalapan.

MENU HARI KE-6



Sarapan :

Club sandwich



Selingan :

Smoothies

Pisang

Almond

Makan siang :
Sayur bening kelor wortel



Nasi
Sarden bandeng cabut duri

Selingan

Roti isi sayur dan ayam



Makan malam :

Bihun kuah vietnam





Club Sandwich

(2 Porsi)

Bahan :

Roti gandum	4 lembar
Selada kriting	2 lembar
Tomat	4 slice
Bawang Bombay	4 slice
Telur dadar	2 lembar
Smoke beef	2 lembar
Butter	1 sdm
Thousand Island	2 sdm

Pelengkap :

Kentang goreng	50 gr
----------------	-------

Cara membuat :

1. Bakar roti dan smoke beef.
2. Tata dengan urutan roti gandum, thousand island, daun selada, telur dadar, smoke beef, tomat dan bawang Bombay.
3. Tutup dengan roti gandum dan potong menjadi 4 bagian serong.
4. Sajikan bersama kentang goreng.



Smoothies

Pisang Almond

(2 Porsi)

Bahan :

Pisang	50 gr
Almond bubuk	10 gr
Madu	2 sdm
Yogurt plain cair	400 ml
Ice cube	10 kotak

Cara membuat :

1. Blender semua bahan kecuali ice cube. Blender sampai \pm 1,menit.
2. Matikan, Sajikan ke dalam gelas.

Sayur Bening Kelor Wortel

(4 Porsi)



Bahan :

Daun kelor	100 gr
Wortel	150 gr
Kunci	2 cm
Gula	1 sdm
Garam	½ sdm
Kunci	1 cm
Air	600 ml

Bumbu irisan :

Bawang merah	3 biji
Bawang putih	3 siung

Cara membuat :

1. Rebus air sampai mendidih, masukkan semua bumbu.
2. Masukkan wortel, rebus sampai setengah lunak lalu masukkan kelor.
3. Aduk-aduk sampai wortel dan kelor lunak. Angkat, sajikan

Sarden Bandeng Cabut Duri (4 Porsi)

Bahan :

Bandeng cabut duri	500 gr
Tomat	4 buah sedang
Lada bubuk	½ sdt
Garam	1 sdt
Gula	1 sdm
Air	400 ml
Minyak	2 sdm

Bumbu irisan :

Bawang merah	5 buah
Bawang putih	5 siung

Cara membuat :

1. Tumis bawang merah dan bawang putih sampai harum dan layu.
2. Masukkan tomat dan bandeng, aduk-aduk.
3. Masukkan gula, garam, air. Diamkan samapi bandeng matang. Angkat dan sajikan.

Roti Isi

Sayur dan Ayam

(10 Porsi)

Bahan :		Bawang Bombay cincang	10 gr
Tepung terigu protein tinggi	200 gr	Minyak	1 sdm
Gula pasir	1 sdm	Garam	½ sdt
Susu bubuk skim	2 sdm	Gula	1 sdt
Ragi	4 gr	Lada bubuk	½ sdt
Air dingin	100 ml	Air	300 ml
Kuning telur	1 butir		
Margarine	20 gr	Coating:	
		Panir	250 gr
Isian:		Menggoreng:	
Ayam cincang	100 gr	Minyak	300 ml
Wortel (potong 1x1x1 mm)	50 gr		
Bawang putih cincang	4 siung		

Cara membuat :

1. Isian:
 - a. Tumis bawang putih dan bawang Bombay.
 - b. Masukkan ayam, air dan bumbu lainnya masak sampai matang.
 - c. Masukkan wortel, aduk-aduk sampai air habis.
 - d. Angkat dan tiriskan.
2. Roti goreng isi
 - a. Campur dan uleni sampai kalis semua bahan kecuali margarine.
 - b. Setelah semua kalis, campurkan margarine, aduk-aduk sampai kalis.
 - c. Bentuk bulatan kurang lebih 5 gr. Diamkan 10 menit.
 - d. Isi dengan adonan isi. Masukkan panir, bubuhi permukaan roti rata dengan panir.
 - e. Goreng sampai kecoklatan.



Bihun Kuah Vietnam (2 Porsi)

Bahan :

Bihun basah	100 gr
Daging sukiyaki	100 gr
Seledri	1 batang
Bawang prey (potong 2 scm)	1 batang
Minyak ikan	1 sdm
Gula	1 sdt
Pokcoy	1 bungkul
Wortel potong seperti korek api	50 gr
Garam	1 sdt
Lada	½ sdt
Minyak	1 sdm
Air	500 ml

Bumbu :

Bawang putih cincang	3 siung
Bawang Bombay	10 gr

Cara membuat :

1. Tumis bawang Bombay dan bawang putih samapi layu dna harum.
2. Masukkan daging sukiyaki, seledri dan bawang prey aduk-aduk dan tambahkan air.
3. Masukkan lada, garam, gula, dan minyak ikan.
4. Masukkan wortel dan pokcoy. Rebus sampai daging matang.
5. Angkat dan sajikan.

MENU HARI KE-7

Sarapan

Bubur kacang ljo



Susu tinggi kalsium



Selingan

Spring roll



Makan siang :

Nasi

Soto kecambah

Ayam goreng kuning

Jamur tiram krispy



Selingan :

Pudding jeruk kelapa



Makan malam :

Nasi merah

Capcay

Koloke saus lemon





Spring Roll

(4 Porsi)

Bahan :

Kulit lumpia tipis	12 lembar
Ayam cincang	150 gr
Wortel serut	50 gr
Rebung iris	100 gr
Bawang prey iris lembut	1 batang
Lada bubuk	½ sdt
Garam	1 sdt
Gula	1 sdt
Saus tiram	1 sdm
Minyak wijen	1 sdm
Minyak menumis	3 sdm
Minyak menggoreng	250 ml

Bumbu :

Bawang putih cincang halus	4 siung
Bawang Bombay cincang kasar	15 gr

Perekat :

Telur kocok	1 butir
-------------	---------

Cara membuat :

1. Tumis bawang putih dan bawang Bombay.
2. Masukkan ayam, lada, garam, gula dan saus tiram. Aduk-aduk sampai ayam berubah warna.
3. Masukkan rebung dan wortel. Masak sampai matang, masukkan minyak wijen, aduk-aduk.
4. Angkat dan tiriskan.
5. Ambil satu lembar kulit lumpia, masukkan isian dan gulung lalu rekat dengan kocokan telur. Ulangi sampai kulit dan isi habis.
6. Goreng lumpia sampai berwarna kecoklatan.
7. Angkat, tiriskan dan sajikan



Bubur Kacang Ijo

(4 Porsi)

Bahan :

Kacang hijau	100 gr
Pandan	1 helai
Air jahe	2 cm
Air	1 liter
Gula putih	100 gr
Fiber cream	30 gr
Terasi	1 sdt
Garam	1 sdt
Gula putih	1 sdt

Pengental :

Tepung ketan
(dicairkan dengan 50 ml air) 2 sdm

Cara membuat :

1. Rendam kacang hijau dengan air selama kurang lebih 20 menit.
2. Cuci dan rebus kacang hijau sampai lunak, masukkan pandan, gula, air jahe, fiber cream dan garam. Aduk-aduk.
3. Setelah tercampur, masukkan tepung ketan yang telah dicairkan. Aduk-aduk sampai bila dirasakan, tidak terasa tepung.
4. Angkat, sajikan.



Soto Kecambah

(5 Porsi)

Bahan :		Merica	1 sdt
Dada ayam	250 gr	Garam	5 gr
Air	1,5 liter	Kaldu ayam	2 gr
Sereh	2 batang	Gula	5 gr
Daun salam	2 lembar		
Daun jeruk	5 lembar	Pelengkap:	
		Soun (rendam air panas)	10 gr
Bumbu halus:		Kol	10 gr
Bawang putih	5 siung	Kecambah(blanching)	100 gr
Bawang merah	5 butir	Telur rebus	4 butir
Kemiri	5 butir	Tomat	2 buah
Jahe	1 ruas	Seledri	2 helai
Lengkuas	1 ruas	Bawang putih goreng	3 sdm
Kunyit	3 cm		
Ketumbar sangrai	1sdt		

Cara membuat :

1. Haluskan bumbu halus dan tumis sampai tanak.
2. Didihkan air, rebus ayam dengan api kecil sampai keluar kaldunya.
Masukkan bumbu halus ke dalam rebusan ayam. Masukkan juga bumbu lain sampai matang. Angkat ayamnya, goreng sebentar tiriskan dan suwir-suwir.
Tata pelengkap soto di dalam mangkok dan siram dengan kuah.



Jamur Krispy

(4 Porsi)

Bahan :

Jamur tiram	150 gr
Tepung bumbu	100 gr
Minyak goreng	250 ml

Cara membuat :

1. Cuci jamur tiram dan peras sampai tidak ada airnya.
2. Suwir menjadi beberapa bagian.
3. Masukkan ke dalam tepung bumbu dan ratakan tepung ke seluruh permukaan jamur.
4. Goreng jamur sampai kecoklatan dan krispi.
5. Angkat, sajikan.



CAPCAY

(4 Porsi)

Bahan :

Wortel	25 gr
Bunga kol	25 gr
Pentol	5 biji
Sosis	2 buah
Dada ayam potong dadu	100 gr
Bawang prey	1 batang
Saos rajarasa	1 sdm
Saos tomat	1 sdm
Minyak wijen	1 sdm
Minyak	2 sdm
Air	300 ml
Lada	½ sdt
Garam	½ sdm
Gula	½ sdm

Bumbu cincang:

Bawang putih	5 siung
Bawang Bombay	20 gr

Pengental:

Tepung maizena	2 sdm
(dicairkan dengan 50 ml air)	

Cara membuat :

1. Tumis bawang bombay dan bawang putih sampai layu dan harum.
2. Masukkan ayam, pentol dan sosis. Aduk- aduk.
3. Masukkan air, lada, garam, gula, saos tomat, saos rajarasa. Aduk- aduk.
4. Masukkan wortel dan bunga kol, masak sampai setengah matang.
5. Masukkan sawi dan minyak wijen. Aduk- aduk 1 menit.
6. Terakhir masukkan maizena dan aduk-aduk. Angkat dan sajikan.



Koloke Saus Lemon

(4 Porsi)

Bahan :

Dada ayam	250 gr
Tepung tapioka	50 gr
Tepung terigu	50 gr
Air	50 ml
Garlic powder	1 sdt
Garam	½ sdt
Minyak	200 ml

Bahan Saus Lemon:

Bawang bombay slice	10 gr
Air lemon	2 sdm
Parutan kulit lemon	½ sdm
Garam	¼ sdt
Gula	½ sdm
Air	150 ml
Tepung maizena dicairkan	1 sdm

Cara membuat :

1. Koloke

- Potong-potong ayam ukuran ± 3x1x2 cm.
- Campur semua bahan lain dan masukkan ayam.
- Goreng ayam sampai kecoklatan.
- Angkat, tiriskan.

2. Saus lemon

- Tumis bawang bombay sampai layu.
- Masukkan semua bahan lain kecuali tepung maizena, aduk- aduk.
- Angkat, sajikan dengan ayam koloke.

Puding Jeruk Kelapa

(7 Porsi)

Bahan :

Wortel	25 gr
Bunga kol	25 gr
Pentol	5 biji
Sosis	2 buah
Dada ayam potong dadu	100 gr
Bawang prey	1 batang
Saos rajarasa	1 sdm
Saos tomat	1 sdm
Minyak wijen	1 sdm
Minyak	2 sdm
Air	300 ml
Lada	½ sdt
Garam	½ sdm
Gula	½ sdm

Bumbu cincang:

Bawang putih	5 siung
Bawang Bombay	20 gr

Pengental:

Tepung maizena	2 sdm
(dicairkan dengan 50 ml air)	

Cara membuat :

1. Tumis bawang bombay dan bawang putih samapi layu dan harum.
2. Masukkan ayam, pentol dan sosis. Aduk- aduk.
3. Masukkan air, lada, garam, gula, saos tomat, saos rajarasa. Aduk- aduk.
4. Masukkan wortel dan bunga kol, masak sampai setengah matang.
5. Masukkan sawi dan minyak wijen. Aduk- aduk 1 menit.
6. Terakhir masukkan maizena dan aduk-aduk. Angkat dan sajikan.

MENU HARI KE-8

Sarapan

Salad wrap with
vinagrate sauce)



Susu tinggi kalsium



Selingan

Choux pastry diplomat
fla with fruit

Makan siang :

Nasi merah

Sup oyong pelangi



Ikan salem suwir kemangi



Makan malam :

Nasi merah

Capcay

Koloke saus lemon



Selingan

Sinom segar





Salad Wrap with Vinaigrette Sauce

(2 Porsi)

Bahan :

Tortilla	2 lembar
Lettuce (sobek-sobek)	2 lembar
Tomat cherry (potong menjadi 2 bagian)	4 buah
Smoke beef	3 lembar
Bawang bombay	2 slice tipis
Keju parmesan	1 sdm
Margarin	1 sdm

Sauce vinaigrette:

Olive oil	3 sdm
Air lemon	½ sdm
Garam	½ sdt
Lada hitam ground	½ sdt
Mustard	½ sdt

Cara membuat :

1. Sauce balsamic vinaigrette:
Campur semua bahan sampai rata
2. Salad wrap:
 - a. Panaskan pan, saute tortilla dan smoke beef.
 - b. Potong-potong smoke beef.
 - c. Campur semua bahan kecuali keju parmesan.
 - d. Masukkan salad ke dalam tortilla, taburi keju parmesan. Dan tekuk tortilla.
 - e. Sajikan.

Choux Pastry Diplomat Fla With Fruit

(8 Porsi)

Bahan choux pastry:		Gula pasir	30 gr
Tepung terigu protein sedang	75 gr	Maizena (larutkan dengan	
Butter/margarine	50 gr	1 sdm air)	10 gr
Telur	2 butir	Butter	½ sdm
Air	100 ml	Whipped cream(kocok kaku)	40 gr
Susu cair	50 ml	Vanili essens	½ sdt
Gula	1 sdm	Kuning telur	1 sdm
Garam	½ sdt	Topping:	
		Irisan strawberry	15 potong
Fla diplomat:		Irisan anggur	15 potong
Susu cair	150 ml		

Cara membuat :

1. Choux pastry:

- Campur dan rebus air, susu, gula, garam, dan butter.
- Setelah mendidih, masukkan tepung terigu yang sudah diayak. Masak sampai mengental.
- Masukkan kocokan telur dan aduk cepat. Aduk rata.
- Setelah dingin masukkan pipping bag, cetak dengan spuit mawar.
- Oven adonan yang sudah dibentuk dengan suhu 200°C selama 25 menit.

2. Vla:

- Masak susu dan gula. Masukkan maizena sampai mengental dan meletup-letup.
- Matikan kompor, masukkan kocokan kuning telur, aduk rata dan nyalakan kompor dengan api kecil.
- Matikan kompor, masukkan butter dan vanili essence , aduk sampai licin.
- Jika vla sudah dingin, masukkan kulkas.
- Kocok whipped cream sampai kaku.
- Keluarkan vla, campur dengan separoh whipped cream. Masukkan kulkas sampai dingin.
- Keluarkan dan campur whipped cream sisanya.

3. Penyajian: Belah choux pastry, isi dengan vla dan beri topping buah di atas vla.



Sup Oyong Pelangi

(4 Porsi)

Bahan :

Oyong	100 gr
Jamur kuping	5 gr
Wortel	50 gr
Soun basah	20 gr
Seledri	1 batang
Bawang prey	1 batang
Lada bubuk	½ sdt
Garam	1 sdt
Gula	½ sdm
Air kaldu	500 ml
Minyak	1 sdm
Pala bubuk	¼ sdt

Bumbu cincang:

Bawang putih	3 siung
Bawang bombay	10 gr

Pelengkap:

Bawang merah goreng	½ sdm
Bawang putih goreng	½ sdm

Cara membuat :

1. Tumis bawang bombay dan bawang putih sampai harum, masukkan air kaldu. Biarkan mendidih.
2. Masukkan sayuran, seledri, bawang prey dan bumbu ke dalam rebusan kaldu sampai sayuran empuk.
3. Angkat, masukkan soun, taburkan bawang merah goreng dan bawang putih goreng di atas sup. Sajikan.



Ikan Salem Suwir Kemangi

(4 Porsi)

Bahan :

Ikan salem suwir	250 gr
Daun jeruk	2 lembar
Kemangi	5 ujung
Lengkuas (iris tipis)	1 cm
Garam	½ sdt
Gula	1 sdt
Minyak	4 sdm

Bumbu halus:

Bawang merah	4 buah
Bawang putih	4 siung
Kemiri	2 butir
Jahe	1 cm

Cara membuat :

1. Tumis bumbu halus, lengkuas dan daun jeruk sampai harum dan matang.
2. Masukkan salem, garam, dan gula. Aduk-aduk sampai tongkol agak mengering dan berubah warna kecoklatan.
3. Masukkan kemangi lalu aduk-aduk. Jika kemangi sudah layu dan aroma kemangi keluar, angkat.



Sinom Segar

(5 Porsi)

Bahan :

Kunyit	250 gr
Daun asam	250 gr
Asam	125 gr
Garam	1 sdt
Air	1.5 liter
Gula pasir	200 gr

Cara membuat :

1. Parut kunyit dan ambil airnya.
2. Hilangkan tangkai daun asam.
3. Rebus semua bahan selama \pm 15 menit.
4. Angkat dan saring.



SUP IGA

(3 Porsi)

Bahan :

Iga sapi rebus	500 gr
Kentang	250 gr
Wortel	150 gr
Lada bubuk	½ sdt
Garam	½ sdm
Gula	½ sdm
Kaldu sapi	500 ml
Air	500 ml
Pala bubuk	½ sdt
Bunga lawang	1 buah
Kayu manis	2 cm
Cengkih	5 buah
Jahe	2 cm

Kapulaga

2 buah

Bawang prey

2 batang

Seledri

2 batang

Bumbu:

Bawang Bombay (slice) 10 gr

Bawang putih (cincang) 4 siung

Bawang merah (cincang) 5 buah

Pelengkap:

Tomat (belah menjadi 8 bagian 3 buah)

Daun bawang iris 1 sdm

Bawang merah goreng 1 sdm

Jeruk nipis 1 buah

Cara membuat :

1. Rebus iga dengan semua bahan dan bumbu dengan api sedang sampai mendidih.
2. Masukkan kentang dan rebus sampai matang. Masukkan wortel aduk-aduk sampai matang.

Angkat dan sajikan bersama pelengkap dengan dibubuhkan di atasnya.

MENU HARI KE-9

Sarapan

Outmeal with fruit



Selingan

Singkong thailand



Makan Siang

Nasi

Gulai kacang panjang

Ikan ekor kuning goreng

Orek tempe



Selingan :

Puding coklat susu soya



Makan malam :

Nasi merah

Pepes tahu telur asin

Cah brokoli dan wortel



Outmeal With Fruit

(2 Porsi)

Bahan :

Oatmeal	50 gr
Air	200 ml
Almond slice	20 gr
Yogurt strawberry	5 sdm
Strawberry	2 buah
kiwi	1 buah
Anggur	8 buah

Cara membuat :

1. Cuci buah-buahan.
2. Masak oatmeal dengan air mendidih. Aduk sampai air meresap. Angkat, diamkan.
3. Potong sesuai selera strawberry, kiwi dan anggur.
4. Sajikan ke dalam mangkuk pertama oatmeal, yogurt, strawberry, anggur kiwi dan almond slice.
5. Hidangkan.

Singkong Thailand

(4 Porsi)

Bahan :

Singkong	250 gr
Daun pandan	1 lembar
Garam	½ sdt
Air	1 liter

Pelengkap:

Wijen (putih/hitam)	1 sdt
---------------------	-------

Vla:

Santan instan	20 ml
Daun pandan	1 lembar
Gula pasir	30 gr
Air	200 ml
Tepung maizena (cairkan dengan sedikit air)	G sd{
Garam	½ sdt

Cara membuat :

1. Kupas singkong, rendam 15 menit dan cuci berulang kali sampai air tidak keruh.
2. Rebus dengan air, pandan dan garam samapi empuk.
3. Jika sudah empuk, angkat dan tiriskan.
4. Vla: masak semua bahan kecuali tepung maizena. Setelah mendidih, masukkan cairan tepung maizena dan rebus sampai meletup-letup. Sese kali aduk. Jika cairan sudah mengental, angkat.

Penyajian: sajikan dengan menata singkong ke dalam plate dan siram dengan vla serta taburkan wijen di atas singkong bervla.



Gulai Kacang Panjang

(4 Porsi)

Bahan :

Kacang panjang	200 gr
Lengkuas (memarkan)	1 cm
Daun jeruk	2 lembar
Serai	1 btg
Santan	250 ml
Garam	½ sdm
Gula	½ sdm
Kayu manis	2 cm
Cengkeh	5 buah
Minyak goreng	2 sdm

Bumbu halus:

Bawang merah	4 buah
Bawang putih	5 siung
Cabai rawit	6 buah
Cabai merah besar	2 buah
Kemiri	5 butir ½

Cara membuat :

1. Bumbu halus dan rempah ditumis dengan minyak goreng sampai harum.
2. Masukkan ikan bandeng dan santan. Masukkan garam dan gula.
3. Rebus dengan api kecil sampai jumlah air berkurang.
4. Angkat, sajikan.



Ikan Ekor Kuning Goreng

(4 Porsi)

Bahan :

Ikan ekor kuning	4 ekor sedang
Minyak	250 ml
Air jeruk nipis	1 sdm
Garam	½ sdm

Bumbu halus:

Bawang putih	3 siung
Ketumbar	1 sdt
Kunyit	2 cm
Jahe	1 cm

Cara membuat :

1. Bersihkan ikan dan cuci bersih.
2. Lumuri air jeruk nipis selama 5 menit.
3. Cuci bersih kembali.
4. Rendam dengan bumbu halus dan garam selama 15 menit.
5. Goreng dengan minyak panas dan tenggelam.
6. Balik ikan jika bagian bawang sudah terlihat kecoklatan, agar ikan tidak hancur.
7. Jika semua permukaan sudah kecoklatan, angkat dan tiriskan.



Orek Tempe

(4 Porsi)

Bahan :

Tempe (potong ukuran 2x1cm)	150 gr
Minyak	150 ml
Lengkuas	2 cm
Daun salam	1 lembar
Garam	½ sdt
Gula	1 sdt
Air	100 ml
Kecap manis	2 sdm

Bumbu halus:

Bawang merah	3 buah
Bawang putih	3 siung

Cara membuat :

1. Goreng tempe sampai setengah matang. Angkat dan tiriskan.
2. Tumis bumbu halus, lengkuas dan daun salam sampai harum dan layu.
3. Masukkan tempe, gula dan garam. Aduk-aduk.
4. Masukkan air dan kecap manis. Aduk-aduk sampai air menyusut. Angkat dan sajikan.



Pudding Coklat Susu Soya

(8 Porsi)

Bahan A:

Pudding coklat	1 sachet
Air	700 ml
Gula	5 sdm

Topping:

Anggur	2 buah
Strawberry	3 buah
Leci	3 buah
Kiwi	1 buah

Bahan B:

Pudding putih plain	1 sachet
Susu soya	700 ml
Gula	5 sdm

Cara membuat :

1. Campur dan rebus bahan A sampai mendidih sambil aduk-aduk.
2. Jika sudah mendidih, angkat dan cetak pada dessert box separo bagian dessert box.
3. Biarkan permukaan agak mengeras.
4. Campur dan didihkan bahan B.
5. Jika sudah mendidih, angkat dan masukkan dessert box yang sudah terisi bahan A.
6. Setelah permukaan bahan B agak mengeras, pasang topping di atasnya sesuai selera. Sajikan.



Pepes Tahu Telur Asin

(4 Porsi)

Bahan :

Telur asin mentah	4 butir
Daun salam (sobek-sobek)	2 lembar
Daun jeruk (sobek-sobek)	2 lembar
Serai (iris tipis)	1 batang
Lengkuas(iris tipis)	2 cm
Garam	1 sdt
Gula	1 sdt
Santan kental	200 ml

Bumbu iris:

Bawang merah (iris tipis)	4 buah
Bawang putih (iris tipis)	4 siung
Tomat merah (potong dadu)	2 buah
Cabai rawit merah	4 buah

Cara membuat :

1. Ambil wadah aluminium foil. Pada satu wadah beri bumbu dan bahan lain. Masukkan pecah telur asin mentah ke dalamnya.
2. Begitu seterusnya, kemudian kukus selama 20-30 menit.
3. Angkat, sajikan.

Cah Brokoli Wortel

(4 Porsi)

Bahan :

Brokoli	1 bungkul sedang
Wortel(potong ukurang 3x1x1 cm)	100 gr
Garam	½ sdt
Gula	½ sdt
Lada	¼ sdt
Saus tiram	½ sdm
Minyak goreng	3 sdm
Air	100 ml

Bumbu:

Bawang bombay (slice)	5 gr
Bawang putih (cincang)	3 siung

Cara membuat :

1. Tumis bawang putih dan bawang bombay.
2. Masukkan sayuran, aduk-aduk. Tambahkan air.
3. Masukkan gula, garam, lada, dan saus tiram.
4. Masak 1 menit, aduk-aduk. Angkat dan sajikan.

MENU HARI KE-10

Selingan

Jus tomat madu
selasih



Makan Siang

Nasi
Tongkol tomat pedas
Bening bayam jagung
Tempe mendol



Selingan

Muffin waluh



Makan Malam

Selat Ayam Saus Hot
Lava



Sarapan

Sup daging kacang merah
Susu tinggi kalsium



Sup Daging Kacang Merah

(4 Porsi)

Bahan :

Daging tenderloin (potong dadu) 150 gr	
Wortel	50 gr
Kacang merah rebus	150 gr
Macaroni rebus	100 gr
Kentang	100 gr
Seledri(potong 2cm)	1 batang
Bawang prey (potong 2cm)	1 batang
Lada bubuk	½ sdt
Garam	1 sdt
Gula	½ sdm
Air	400 ml
Air kaldu daging	200 ml
Minyak	1 sdm

Pala bubuk

¼ sdt

Cengkih

4 buah

Bumbu cincang:

Bawang putih

5 siung

Bawang Bombay

10 gr

Pelengkap:

Tomat (iris 4 bagian)

3 buah

Cara membuat :

1. Rebus daging sampai empuk.
2. Tumis bawang bombay dan bawang putih sampai harum, masukkan ke rebusan daging. Tambahkan air, aduk-aduk.
3. Masukkan seledri, bawang prey, kentang lada, garam, gula, pala, cengkih dan kacang merah, rebus sampai lunak.
4. Masukkan wortel, rebus sampai lunak juga.
5. Terakhir masukkan macaroni rebus. Matikan api.
6. Angkat dan sajikan.



Jus Tomat Madu Selasih

(2 Porsi)

Bahan :

Tomat	100 gr
Air putih	600 ml
Selasih	½ sdm
Madu	3 sdm

Cara membuat :

1. Cuci tomat.
2. Masukkan semua bahan kecuali selasih ke blender. Blender semua bahan tersebut.
3. Saring dengan saringan.
4. Tuang pada gelas saji beri selasih dan aduk. Sajikan.



Bening Bayam Jagung

(4 Porsi)

Bahan :

Bayam	1 ikat
Jagung manis (potong 3 cm)	200 gr
Kunci	2 buah
Gula	1 sdm
Garam	½ sdm
Air	600 ml

Bumbu irisan:

Bawang merah	3 biji
Bawang putih	3 siung

Cara membuat :

1. Rebus air sampai mendidih, masukkan semua bumbu.
2. Masukkan jagung rebus sampai lunak lalu masukkan bayam.
3. Aduk-aduk sampai bayam lunak. Angkat, sajikan



Tongkol Tomat Pedas

(4 Porsi)

Bahan :

Tongkol utuh tanpa duri (goreng)	200 gr	Bumbu iris:	
Tomat	4 buah sedang	Bawang merah	3 buah
Daun bawang	5 batang	Bawang putih	3 siung
Garam	1 sdt	Bawang bombay	10 gr
Gula	½ sdm	Cabai merah kecil	5 buah
Air	300 ml		
Minyak	2 sdm		
Daun jeruk	2 lembar		
Kecap manis	1 sdm		

Cara membuat :

1. Tumis bumbu iris, tomat dan daun jeruk sampai harum dan layu.
2. Masukkan tongkol, aduk-aduk.
3. Masukkan gula, garam, daun bawang dan air. Diamkan sampai air menyusut dan matang.
Angkat dan sajikan.



Muffin Waluh

(10 Porsi)

Bahan :

Waluh (kukus)	150 gr
Telur	2 butir
Tepung cakra kembar	75 gr
Tepung segitiga biru	35 gr
Baking powder	½ sdt
Gula pasir	75 gr
Rumbutter	15 gr
Margarine	15 gr
Minyak goreng	30 ml
Vanili	½ sdt
Almond	2 sdm

Cara membuat :

1. Kocok rumbutter dan margarine, tambahkan gula dan minyak, aduk speed rendah sampai rata.
2. Masukkan telur satu persatu, aduk hingga rata.
3. Tambahkan tepung, baking powder, vanili yang telah didaring terlebih dahulu.
4. Aduk rata, tuangkan ke cetakan dan bubuhkan almond di atas adonan.
5. Oven dengan suhu 175°C selama 20-25 menit.

Tempe Mendol

(4 Porsi)

Bahan :

Tempe (kukus)	250 gr
Tepung terigu	1 sdm
Garam	½ sdt
Gula	1 sdt
Minyak	200 ml

Bumbu halus:

Bawang merah	4 buah
Bawang putih	3 siung
Lengkuas (iris tipis)	1 cm
Daun jeruk (iris tipis)	2 lembar
Cabe merah kecil	2 buah

Coating:

Telur	1 butir
Tepung terigu	200 gr

Cara membuat :

1. Haluskan tempe dengan garpu atau ulegkan, campur dengan bumbu halus garam, gula dan tepung terigu.
2. Bentuk-bentuk dengan mengepal-ngepal.
3. Masukkan telur yang sudah dikocok kemudian ke tepung terigu, ratakan.
4. Goreng sampai kecoklatan.
5. Angkat dan sajikan.

Selat Ayam Saus Hot Lava

(4 Porsi)

Bahan :	Air	250 ml	
Bahan ayam galantin:	Gula	1 sdt	
Daging dada ayam	500 gr	Garam	½ sdt
Tepung panir	125 gr	Saus Hot Lava	3 sdm
Bumbu:	Tepung maizena	½ sdm	
Bawang putih (cincang halus)	4 siung		
Garam	½ sdm	Pelengkap:	
Gula	½ sdm	Brokoli	50 gr
Pala bubuk	½ sdt	Bunga kol	50 gr
Lada bubuk	½ sdt	Tomat (potong 6 bagian)	2 buah
		Wortel (potong 3x1x1 cm)	50 gr
Saus Hot Lava:		Kentang (kukus)	250 gr
Bawang Bombay	20 gr	Telur rebus (potong 4 bagian)	2 buah
Bawang putih	1 siung		

Cara membuat :

1. Ayam galantin
 - a. Tumis bawang putih dan bawang bombay. Campur semua bahan dan ratakan pada aluminium foil lalu gulung.
 - b. Kukus kurang lebih 20 menit. Angkat dan potong-potong.
2. Saus hot lava
 - a. Tumis bawang bombay dan bawang putih sampai harum.
 - b. Masukkan bumbu lain kecuali tepung maizena.
 - c. Setelah air agak menyusut, masukkan cairan maizena. Aduk-aduk dan angkat.
3. Pelengkap sayuran :
 - a. Blanching sayuran.
 - b. Saute dengan lada garam.

MENU HARI KE-11

Selingan

Roll cake isi
straberry



Makan Siang

Nasi
Ikan kembung dabu2
Tumis daun pepaya



Selingan

Cincau susu
kedelai



Makan Malam

Sup pangsit sehat
Chicken katsu



Sarapan

Kebab isi merdeka



Kebab Isi Merdeka

(2 Porsi)

Bahan :

Tortilla diameter 22-25 cm	2 lembar
Selada keriting	2 lembar
Tomat	4 slice
Jagung pipil rebus	1 sdm
Bawang bombay slice	2 slice
Smoke beef (potong panjang)	3 slice
Keju slice	2 slice
Thousand island	1 sdm
Margarine/butter	1 sdm
Air	250 ml
Gula	1 sdt
Garam	½ sdt

Cara membuat :

1. Tumis smoke beef sampai layu.
2. Tata lembaran tortilla, selada keriting di atasnya, tomat, smoke beef, jagung, keju dan thousand island, lalu gulung.
3. Panggang pada pan sampai kecoklatan.
4. Angkat dan sajikan.



Roll Cake Isi Strawberry

(8 Porsi)

Bahan :

Tepung terigu protein sedang	40 gr
Telur utuh	3 butir
Kuning telur	3 butir
Gula pasir	70 gr
SP	½ sdt
Susu bubuk	10 gr
Butter	80 gr
Maizena	7 gr

Selai:

Strawberry	250 gr
Maizena(cairkan)	10 gr
Gula	100 gr
Air	150 ml

Cara membuat :

1. Selai: blender kasar strawberry. Campur semua bahan ke perapiaan, aduk-aduk sampai mengental.
2. Cake: Cairkan butter dan dinginkan.
3. Kocok telur, gula pasir, SP, sampai mengembang.
4. Masukkan tepung, susu bubuk dan maizena yang sudah diayak. Masukkan dikit demi sedikit dengan mengaduk satu arah.
5. Setelah adonan tercampur rata, masukkan butter sedikit demi sedikit.
6. Ratakan pada Loyang ukuran 26x26 cm yang sudah dialasi kertas roti.
7. Oven dengan suhu 190°C selama 20-25 menit.
8. Jika sudah matang dan dingin, olesi dengan selai strawberry lalu gulung.
9. Potong-potong dengan ketebalan 2-3 cm.



Ikan Kembung Dabu-Dabu

(4 Porsi)

Bahan :

Ikan kembung	4 ekor sedang
Minyak	250 ml
Air jeruk nipis	1 sdm
Garam	½ sdm

Bumbu halus:

Bawang putih	3 siung
Ketumbar	1 sdt
Kunyit	2 cm
Jahe	1 cm

Bahan dabu-dabu:

Cabe kecil merah (iris kecil-kecil)	5 biji
Cabe kecil hijau (iris kecil-kecil)	5 biji
Tomat merah (buang isinya, potong dadu)	1 butir sedang
Tomat hijau (buang isinya, potong dadu)	1 butir sedang
Bawang merah	3 buah
Air jeruk nipis/lemon cui	2 sdm
Garam	½ sdt
Gula	½ sdt
Kemangi	20 kuncup

Cara membuat :

1. Sambal dabu-dabu: campur semua bahan dengan rata.
2. Ikan kembung goreng: bersihkan ikan dan cuci bersih.
3. Lumuri air jeruk nipis selama 5 menit.
4. Cuci bersih kembali.
5. Rendam dengan bumbu halus dan garam selama 15 menit.
6. Goreng dengan minyak panas dan tenggelam.
7. Balik ikan jika bagian bawang sudah terlihat kecoklatan, agar ikan tidak hancur.
8. Jika semua permukaan sudah kecoklatan, angkat dan tiriskan.



Tumis Daun Pepaya

(4 Porsi)

Bahan :


Daun pepaya muda	5 lembar
Cabai merah (buang isi dan iris)	2 biji
Lengkuas	2 cm
Tomat (iris menjadi 8 bagian)	1 buah
Gula	1 sdt
Garam	1 sdt
Air	300 ml
Fiber cream	½ sdm
Minyak	3 sdm

Bumbu iris:

Bawang merah	4 buah
Bawang putih	5 siung
Cabai merah kecil	5 buah

Cara membuat :

1. Remat-remat daun pepaya dengan garam sampai layu. Rebus dengan tanah liat (lempung) sampai empuk. Angkat buang air dan beri air mengalir. Tiriskan dan iris-iris.
2. Tumis bumbu, lengkuas, tomat sampai harum dan layu.
3. Masukkan tuna, aduk-aduk sampai tuna agak kering. Masukkan garam dan gula, aduk-aduk.
4. Masukkan air, fiber cream, cabai merah besar dan daun pepaya. Aduk sesekali sampai air hampir habis.



Cincau Susu Kedelai

(2 Porsi)

Bahan :

ISusu kedelai	500 ml
Daun cincau	5 lembar
Air hangat	150 ml
Gula	3 sdm
Garam	½ sdt

Cara membuat :

1. Remat-remat daun cincau dengan air hangat sambil saring, cincau akan keluar pada saringan.
2. Campur susu kedelai dengan garam dan gula, aduk hingga larut.
3. Sajikan Bersama cincau.



Sup Pangsit Sehat

(4 Porsi)

Bahan :

Kulit pangsit	12 lembar
Ayam cincang	150 gr
Udang cincang	100 gr
Bawang prey iris lembut	1 batang
Lada bubuk	½ sdt
Garam	1 sdt
Gula	1 sdt
Saus tiram	1 sdm
Minyak wijen	1 sdm
Tepung kanji	3 sdm
Bawang putih cincang halus	5 siung
Air hangat	100 ml

Bahan Kuah :

Wortel potong bulat	100 gr
Bawang prey (potong 1 cm)	1 helai
Bawang bombay slice	15 gr
Bawng putih cincang kasar	3 buah
Kaldu ayam	600 ml
Garam	½ sdm
Gula	1 sdt
Seledri (potong 1 cm)	1 batang
Minyak wijen	1 sdt
Minyak goreng	2 sdm

Cara membuat :

1. Pangsit:
 - a. Campur semua bahan kemudian masukkan air hangat sedikit demi sedikit. Aduk-aduk sampai rata.
 - b. Masukkan rebung dan wortel. Masak sampai matang, masukkan minyak wijen, aduk-aduk.
 - c. Ambil satu lembar kulit pangsit, masukkan adonan dan tutup kulit pangsit seperti bunga.
 - d. Kukus selama 25 menit.
 - e. Angkat, tiriskan.
2. Kuah:
 - a. Tumis bawang Bombay dan bawang putih sampai harum dan layu.
 - b. Masukkan air dan rebus sampai mendidih.
 - c. Masukkan bumbu dan bahan kecuali minyak wijen.
 - d. Setelah wortel lunak, masukkan minyak wijen, aduk-aduk langsung matikan api.
 - e. Sajikan dengan pangsit.



Chicken Katsu

(4 Porsi)

Bahan :

Dada ayam fillet	500 gr
Lada	1 sdt
Garam	½ sdt
Garlic powder	½ sdt
Minyak goreng	250 ml

Coating:

Tepung terigu	100 gr
Tepung panko	100 gr
Telur kocok lepas	2 butir

Cara membuat :

1. Marinasi ayam dengan lada, garam dan garlic powder selama 15 menit.
2. Lapsi dada ayam dengan tepung terigu sampai rata.
3. Masukkan dada ayam ke dalam kocokan telur lumuri sampai rata. Lanjut ke tepung panko.
4. Masukkan ke dalam freezer selama 15-20 menit. Lalu goreng sampai kecoklatan.
5. Angkat dan tiriskan.

MENU HARI KE-12

Selingan

Kue Pisang



Makan Siang

Nasi
Bothok tahu udang
Cah touge tahu



Selingan

Nachos tomato
salsa topping



Makan Malam

Sukiyaki kuah tom
Yam



Sarapan

Thai Beef Salad

Thai Beef Salad

(2 Porsi)

Bahan :

Daging tenderloin/sirloin rebus	200 gr
Paprika merah (potong panjang tipis)	50 gr
Paprika hijau (potong panjang tipis)	50 gr
Bawang bombay (potong panjang tipis)	10 gr
Tomat (keluarkan isinya)	25 gr

Saus:

Saus Bangkok	2 sdm
Mayonnaise	1 sdm

Cara membuat :

1. Daging yang sudah direbus dipotong memanjang ukuran kurang lebih 3x1x1 cm. begitu pula daging tomat.
2. Campur semua bahan.
3. Saus: campur bahan saus, masukkan pipping bag.
4. Sajikan dalam piring saji isi kemudian atasnya diberi saus.



Kue Pisang

(15 Porsi)

Bahan :

Pisang raja (haluskan)	240 buah
Butter (cairkan)	120 gr
Gula	120 gr
Tepung protein sedang	175 gr
Telur	4 buah
Susu bubuk	25 gr
Vanili bubuk	½ sdt

Cara membuat :

1. Kocok gula dan telur samapi kental.
2. Masukkan tepung terigu, susu bubuk, vanili bubuk yang sudah ayak. Aduk rata searah.
3. Jika tepung sudah tercampur rata, masukkan pisang, aduk rata.
4. Terakhir masukkan butter cair, aduk rata.
5. Masukkan ke dalam cetakan yang sudah dilapisi kertas roti dan margarine.
6. Oven dengan suhu 180°C dengan waktu ± 45 menit.
7. Angkat dan potong-potong sesuai selera.

Bothok Tahu Udang

(6 Porsi)



Bahan :

Kelapa muda parut	100 gr
Udang ukuran sedang	100 gr
Tahu (haluskan)	100 gr
Daun kucai	2 sdm
Gula	1 sdm
Garam	½ sdt
Daun pisang	1 lembar
Tusuk gigi	5 buah

Bumbu halus:

Bawang merah	3 buah
Bawnag putih	3 siung
Kencur	1 cm
Daun jeruk	2 lembar
Cabai merah besar	2 buah
Cabai merah kecil	3 buah

Cara membuat :

1. Campur semua bahan dengan bumbu. Aduk sampai merata dan rasakan.
2. Taruh 2 sendok makan botok ke dalam daun pisang yang sudah disobek-sobek ukuran ± 15x10 cm.
3. Lipat ujung daun secara bergantian dan temukan dalam satu lipatan, kunci dengan tusuk gigi.
4. Kukus selama 20-30 menit.

Cah Touge Tahu

(3 Porsi)

Bahan :

Touge	50 gr
Tahu (potong kotak sesuai selera)	150 gr
Garam	1 sdt
Gula	½ sdm
Saus tiram	1 sdm
Lada bubuk	½ sdt
Minyak goreng	2 sdm
Minyak untuk menggoreng tahu	250 ml
Air	100 ml

Bumbu:

Bawang bombay (iris tipis)	10 gr
Bawang putih (cincang kasar)	3 siung

Cara membuat :

1. Goreng setengah matang tahu. Angkat dan tiriskan.
2. Tumis bawang putih dan bawang bombay sampai layu dan harum.
3. Masukkan tahu, lada bubuk, garam, gula dan saus tiram. Aduk-aduk.
4. Masukkan air, biarkan bumbu meresap ke tahu, masukkan touge. Aduk-aduk 1 menit.
5. Matikan api..
6. Angkat dan sajikan.

Nachos Tomato Salsa Topping

(2 Porsi)

Bahan :

Nachos	100 gr
Tomat cherry (potong 4 bagian)	6 buah
Daun ketumbar (cincang kasar)	5 lembar
Keju cheddar(parut)	20 gr
Cream cheese (masukkan piping bag)	2 sdm
Bawang merah (iris tipis)	2 buah
Garam	¼ sdt
Gula	½ sdt
Almond slice	2 sdm
Saus tomat	1 sdm

Cara membuat :

1. Campur semua bahan kecuali keju cheddar,cream cheese dan almond.
2. Siapkan nachos ke piring saji. Bubuhkan tomat salsa ke atas nachos.
3. Taburkan keju cheddar di atasnya. Bakar sebentar dengan gas torch sebentar.
4. Bubuhkan almond dan cream cheese.
5. Hidangkan.

Sukiyaki Kuah Tom Yam

(2 Porsi)



Bahan :

Daging sukiyaki	100 gr
Jamur enoki	30 gr
Wortel (potong bentuk bunga)	20 gr
Crab stick	4 buah
Sawi putih (potong 3 bagian)	3 lebar
Pokcoy	1 bungkul
Bunga kol (potong-potong)	30 gr

Kuah:

Bawang merah	2 buah
Bawang putih	3 siung
Cabai merah besar	3 buah
Cabai merah kecil	5 buah
Air jeruk nipis	1 sdm
Air kaldu udang	600 ml
Garam	1 sdt
Gula	1 sdt
Sereh (memarkan)	1 batang
Jahe	1 cm
Daun jeruk	4 lembar
Lengkuas (memarkan)	1 cm

Cara membuat :

1. Kuah:
 - a. Haluskan bawang merah, bawang putih, cabai merah besar, cabai merah kecil.
 - b. Rebus semua bahan kuah sampai mendidih.
 - c. Diamkan, jika sudah mengendap saring.
2. Sukiyaki: rebus daging, pokcoy, wortel, bunga kol, sawi putih ke dalam kuah tomyam sampai matang.
3. Sajikan ke dalam mangkok.

MENU HARI KE-13

Selingan

Jus jambu
strawberry



Makan Siang

Nasi
Tumis pare ikan teri
Ayam opor



Selingan

Klapertart berry



Makan Malam

Nasi hitam
Bimbimbab



Sarapan

Nasi merah

Omelette jamur kancing

Omellet Jamur Kancing

(2 Porsi)

Bahan :

Telur	2 butir
Jamur kancing (iris tipis dan blanching)	2 buah
Paprika merah (potong ukuran 1x1 mm)	1 sdm
Bawang prey(iris tipis)	1 sdm
Susu cair	2 sdm
Lada	¼ sdt
Garam	¼ sdt
butter	1 sdm

Pelengkap :

Nasi merah	1 mangkok
Irisan tomat	2 iris
Parutan keju cheddar	1 sdm
Saus sambal	1 sdm

Cara membuat :

1. Pecah telur ke dalam mangkuk. Campur dengan semua bahan kecuali bawang prey dan kocok lepas.
2. Panaskan butter ke dalam teflon. Tumis bawang prey sampai halus.
3. Masukkan separo adonan telur, jika bagian bawah sudah mengeras terus dorong ke pinggir teflon sampai tergulung. Angkat dan sajikan Bersama pelengkap.



JUS Jambu Strawberry

(2 Porsi)

Bahan :

Strawberry	50 gr
Jambu merah	50 gr
Air putih	500 ml
Madu	4 sdm

Cara membuat :

1. Cuci strawberry dan jambu dan potong-potong.
2. Blender jambu merah dengan air putih sampai halus. Saring, kemudian masukkan ke blender lagi. Masukkan juga madu dan strawberry.
3. Blender sampai halus.
4. Matikan blender, tuang pada gelas. Sajikan.



Tumis Pare Teri

(4 Porsi)

Bahan :

Pare (iris tipis)	150 gr
Teri (rendam air panas)	50 gr
Gula	½ sdm
Garam	1 sdt
Kecap manis	2 sdm
Minyak	3 sdm
Air	100 ml

Bumbu iris:

Bawang merah	4 buah
Bawang putih	4 siung
Cabai merah kecil	6 buah

Cara membuat :

1. Remat pare dengan garam sampai layu dan keluar airnya. Bilas dengan air. Rebus 1 menit dan bilas dengan air biasa.
2. Bersihkan teri dengan air biasa.
3. Tumis bumbu sampai layu. Masukkan teri, tumis sampai teri agak mongering. Masukkan pare, aduk-aduk.
4. Masukkan gula, garam, kecap manis dan air. Aduk-aduk dan diamkan sampai 5 menit.
5. Angkat, sajikan dengan nasi dan pelengkap lain.



Opor Ayam

(4 Porsi)

Bahan :

Ayam (potong menjadi 4 buah)	300 gr
Air	500 ml
Fiber cream	40 gr
Daun salam	1 lembar
Lengkuas (memarkan)	1 cm
Serai (memarkan)	1 batang
Garam	1 sdt
Ketumbar bubuk	½ sdt
Gula	1 sdm
Minyak	2 sdm

Bumbu halus:

Bawang merah	4 buah
Bawang putih	4 siung
Kemiri	3 buah
Kunyit	2 cm
Jinten	½ sdt

Pelengkap:

Bawang merah goreng	1 sdm
---------------------	-------

Cara membuat :

1. Tumis bumbu halus, garam, gula, ketumbar, serai, daun salam, dan lengkuas sampai matang. Masukkan ayam, aduk-aduk sampai rata.
2. Masukkan fiber cream dan air.
3. Rebus sampai 15 menit. Angkat, taburi bawang merah goreng.

Klapertart Berry

(10 Porsi)

Bahan :		Tepung maizena	10 gr
Kelapa muda (dikerok)	40 gr	Vanili bubuk	¼ sdt
Air kelapa muda	125 ml	Telur	1 butir
Susu cair	120 ml	Garam	1 sdt
Kismis	20 gr		
Strawberry (potong 4 bagian)	5 buah	Adonan topping:	
Kenari slice	2 sdm	Putih telur	2 butir
Gula putih	140 gr	Gula pasir	80 gr
Butter	70 gr	Almond utuh	20 gr
Tepung terigu segitiga biru	30 gr	Kismis	10 gr

Cara membuat :

1. Cairkan butter. Masukkan terigu dan dan maizena, aduk sampai tercampur.
2. Masukkan susu cair , aduk. Masukkan gula pasir, garam dan aduk sampai larut masukkan air kelapa.
3. Kocok lepas telur, ambil sedikit adonan dan masukkan ke kocokan telur. Aduk rata, masukkan ke adonan yang dipanaskan.
4. Masukkan kelapa muda, kenari slice dan strawberry potong. Aduk- aduk dan masak ± 3 menit. Matikan kompor.
5. Masukkan ke dalam box aluminium foil, diamkan sampai menunggu agak dingin.
6. Adonan topping: kocok gula dan putih telur sampai kaku.
7. Taruh adonan topping di atas adonan yang sudah ditaruh dalam aluminium foil tadi. Tata almond dan kismis di atasnya.
8. Oven 165°C selama ± 20 menit.

Bimbimbab

(4 Porsi)

Bahan :

Daging sukiyaki	200 gr
Mentimun jepang (slice tipis panjang)	30 gr
Bayam (rebus, remat dengan kecap asin 1 sdt)	50 gr
Wortel (slice tipis panjang, saute dgn 1 sdm minyak)	50 gr
Telur mata sapi 1/2 matang	4 butir
Jamur enoki (blanch)	30 gr
Nori (potong memanjang)	5 gr
Jamur champignon (slice)	5 buah

Pelengkap:

Wijen sangrai	1 sdm
Nasi hitam	4 cup

Bumbu daging :

Saus teriyaki	2 sdm
Garam	½ sdt
Madu	½ sdm
Bawang putih cincang	4 siung
Bawang bombay slice	10 gr
Minyak wijen	1 sdm
Minyak goreng	1 sdm

Bumbu jamur champignon:

Bawang putih cincang	2 siung
Bawang bombay slice	5 gr
Garam	¼ sdt
Gula	½ sdt
Gojujhang	1 sdm
Minyak wijen	1 sdt
Saus tiram	1 sdt

Cara membuat :

1. Daging: Campur daging sukiyaki dengan semua bahan dan bumbu kecuali minyak goreng. Diamkan selama 10 menit.
2. Panaskan minyak dan masukkan daging yang sudah dibumbui. Tumis sampai matang.
3. Jamur champignon: tumis bawang bombay dan bawang putih. Masukkan bumbu dan jamur. Tumis kurang lebih 2 menit.
4. Penyajian. Sajikan dalam mangkuk nasi hitam kemudian sayur, nori dan daging sukiyaki. Taburi wijen di atasnya.

MENU HARI KE-14

Selingan

Jus sirsak chia
seed



Makan Siang

Nasi
Cah kalian
Tempe mendoan
Telur masak nanas



Selingan

Beras kencur



Makan Malam

Lasagna sayur



Sarapan

Hawaiian chicken salad

Hawaian Chicken Salad

(2 Porsi)

Bahan :

Nanas	50 gr
(potong kotak ukuran 1x1x1 cm)	
Dada ayam	50 gr
(rebus potong kotak-kotak ukuran 1x1x1 cm)	
Apel (kotak ukuran 1x1x1 cm)	50 gr
Anggur merah	50 gr
Daun seledri (cincang kasar)	2 lembar
Garam	¼ sdt
Lada	¼ sdt
Cream cheese	2 sdm
Bawang Bombay	5 gr
(slice/atau cincang kasar)	

Cara membuat :

1. Campur cream cheese dan bawang Bombay. Campur juga dengan lada garam. Aduk rata.
2. Masukkan apel, anggur merah, dada ayam, dan nanas. Aduk rata.
3. Sajikan pada piring saji atau mangkuk saji dan taburkan daun seledri di atasnya.

Jus Sirsak Chia Seed

(2 Porsi)



Bahan :

Daging sirsak	100 gr
Air	400 ml
Madu	3 sdm
Susu cair	200 ml
Chia seed	1 sdt
Ice cube	8 buah

Cara membuat :

1. Blender daging sirsak, air, susu cair dan madu sampai halus.
2. Masukkan ke gelas saji, masukkan chia seed dan aduk.
3. Masukkan ice cube sesuai selera.

Cah Kailan

(4 Porsi)



Bahan :

Baby kailan	150 gr
Udang	50 gr
Saus tiram	1 sdm
Minyak goreng	2 sdm
Minyak wijen	1 sdm
Lada	¼ sdt
Gula	½ sdm
Garam	½ sdt
Air	200 ml

Bumbu cincang kasar:

Bawang putih	3 siung
Bawang bombay	10 gr

Cara membuat :

1. Bersihkan kailan.
2. Tumis bawang putih dan bawang bombay sampai harum dan layu.
3. Masukkan lada, garam, gula, saus tiram, gula dan baby kailan.
4. Aduk-aduk, tambahkan air.
5. Aduk-asuk hingga ±3 menit. Angkat dan sajikan.

Telur Masak Nanas

(4 Porsi)

Bahan :

Telur	4 buah
Bawang prey (iris halus)	2 sdm
Sosis(iris kecil-kecil kotak)	1 buah
Bawang bombay (ciincang halus)	1 sdm
Garam	½ sdt
Minyak goreng	4 sdm

Bahan saus:

Nanas (potong kotak-kotak)	50 gr
Margarine	½ sdm
Saus Bangkok	3 sdm
Garam	½ sdt
Gula	1/sdt
Bawang bombay slice	5 gr
Bawang putih cincang kasar	1 buah
Tepung maizena (cairkan dengan 2 sdm air)	1 sdm
Air	200 ml

Cara membuat :

1. Telur dadar: campur semua bahan dan kocok. Goreng ke dalam pana sampai matang.
2. Saus: panaskan margarine, masukkan bawang Bombay dan bawang putih tumis sampai harum. Masukkan nanas, saus Bangkok, garam dan gula. Aduk-aduk.
3. Masukkan air, biarkan nanas matang kemudian tamahkan maizena yang sudah dicairkan.
4. Jika saus sudah mulai agak mengental, matikan api.
5. Sajikan di atas telur dadar.

Beras Kencur

(5 Porsi)



Bahan :

Kencur (kupas)	50 gr
Kunyit (kupas)	1 ruas jari
Asam jawa	1 sdm
Tepung beras (sangrai)	2 sdm
Air mineral	2 liter
Gula	200 gr

Cara membuat :

1. Blender semua bahan sampai halus.
2. Saring hasil blenderan.
3. Sajikan.

Lasagna Sayuran

(4 Porsi)

Bahan :

Lasagna (rebus sampai al dente dan tiriskan)	4 lembar	Bawang putih (cincang halus)	4 siung
Wortel (potong korek api)	25 gr	Bawang Bombay (cincang halus)	10 gr
Jamur champignon (slice tipis)	4 buah	Gula	1 sdm
Jagung pipil	50 gr	Garam	½ sdt
Bawang prey (iris halus)	1 batang	Lada	½ sdt
Daging cincang	100 gr	Tomato pasta	1 sdm
Keju parmesan	30 gr	Tomato concase	2 sdm
Keju mozzarella (potong kotak kecil)	30 gr	Oregano	¼ sdt
		Air	300 ml
		Margarine	1 sdm

Cara membuat :

1. Panaskan margarine, tumis bawang Bombay dan bawang putih sampai layu dan harum .
2. Masukkan jagung pipil, gula, garam, oregano, tomato pasta, tomato concase, daging cincang dan air. Masak sampai jagung matang.
3. Masukkan wortel, jamur champignon dan bawang prey.
4. Masak hingga air menyusut. Matikan kompor.
5. Tata satu lembar lasagna ke dalam pirex atau aluminium foil yang sudah dioles margarine.
6. Ratakan isi yang sudah dibuat di atas lembaran lasagna. Taburkan keju parmesan dan keju mozzarella rata pada permukaan isi. Lalu tutup lembaran lasagna, lalu ulang seperti itu sampai terakhir paling atas lembaran lasagna.
7. Oven dengan suhu 175°C dengan waktu sesuai tampilan lasagna saat dioven. Jika lasagna tampak mendidih dan permukaan sudah kecoklatan segera matikan oven dan angkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitri, Imelda & Wiji, Rizki Natia. 2019. Yogyakarta: Gosyen Publising.
- Handayani, Rini. 2018. Diet Ketogenik. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Kinanthi, Laras. 2014. 90 Menu Praktis Untuk Sebulan. Jakarta: Demedia Pustaka.
- Nurlaela, Luthfiah & Afifah, Choirul Anna Nur. 2013. Khasanah Kuliner Jawa Timur. Surabaya: Revka Petra Media.
- Pattiradjawane, Bara. 2016. The Colourful Storie Of Indonesian Cooking. Jakarta:PT Gramedia Pustaka Utama.
- Pramita, Swandari. 2020. Imunonutrien:Pangan Fungsional Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh. Samarinda: Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman Samarinda.
- Readers Digert. 2012. Food Cures. Now York: The Reader's Digest Association
- Tim Dapur Demedia. 2010. Kitab Masakan. Jakarta: Demedia Pustaka.
- Tim Navari. 2015. Makanan Sehat. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Tumiwa, Inge & Bachrens. 2019. Masak Sehat Itu Mudah. Jakarta: PT Kawan Pustaka.
- Kazuko, Emi & Fukuoka, Yasuko. 2011. Sushi And Traditional Japanese Cooking. Wigston: Lorens Books.