



BERAGAM BERGIZI SEIMBANG DAN AMAN

BUKU MASAKAN

— pangan lokal —

BY DINAS KETAHANAN PANGAN
PROV KALBAR

CORETAN REDAKSI

Hidup sehat dimulai dari pilihan makanan yang kita konsumsi setiap hari. Buku resep ini hadir sebagai panduan praktis untuk menyajikan hidangan yang Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA) bagi seluruh keluarga. Dengan menggabungkan berbagai sumber pangan lokal, resep di dalamnya tidak hanya lezat tetapi juga memenuhi kebutuhan gizi harian.

Kami berkomitmen untuk menyajikan resep-resep yang:

- Beragam – Mengoptimalkan aneka bahan pangan untuk variasi nutrisi.
- Bergizi – Kaya protein, vitamin, mineral, dan serat sesuai kebutuhan tubuh.
- Seimbang – Memadukan karbohidrat, lauk pauk, sayur, dan buah secara proporsional.
- Aman – Memperhatikan kebersihan, pengolahan, dan penyajian yang higienis.

Buku ini cocok untuk ibu rumah tangga, pelaku usaha kuliner, atau siapa pun yang peduli akan gizi keluarga. Selamat memasak dan nikmati hidangan penuh gizi untuk hidup yang lebih sehat!

DAFTAR MENU

1. KOTA PONTIANAK

- | | |
|------------------------------|----|
| a. Tiwul Singkong | 05 |
| b. Ikacu Helkit Bumbu Kacang | 06 |
| c. Schootel Tahu | 07 |
| d. Tumis Sayur Bumbu Ubi | 08 |
| e. Salad Buah Warna Warni | 09 |

2. KOTA SINGKAWANG

- | | |
|------------------|----|
| a. Nasi Jelingu | 10 |
| b. Rollade Ayud | 11 |
| c. Tofu Panggang | 12 |
| d. Tumis Brotel | 13 |
| e. Salad Buah | 14 |

3. KABUPATEN BENGKAYANG

- | | |
|------------------------|----|
| a. Nasi Nyalik | 15 |
| b. Rolade Ayam | 16 |
| c. Sempol Tahu | 17 |
| d. Sayur Capcay | 18 |
| e. Sate Jantung Pisang | 19 |
| f. Buah Pepaya | 20 |

4. KABUPATEN LANDAK

- | | |
|----------------------------------|----|
| a. Lontong Singkong Isi Ubi Ungu | 21 |
| b. Otak-Otak Ayam Labu Kuning | 22 |
| c. Tahu Kacang Ijo | 23 |
| d. Cream Soup Aneka Sayur | 24 |
| e. Semangka dan Melon | 25 |

5. KABUPATEN SEKADAU

- | | |
|------------------------|----|
| a. Nasi Nyeli Ubi Ungu | 26 |
| b. Gembung Masak Merah | 27 |
| c. Tahu Seafood | 28 |
| d. Sup Bunga Matahari | 29 |
| e. Buah Melon | 30 |

6. KABUPATEN MEMPWAH

- | | |
|-------------------------|----|
| a. Nasi Sangbiru | 31 |
| b. Pesmol Ikan Tenggiri | 32 |
| c. Tahu Deljam | 33 |
| d. Sop Lambuja | 34 |
| e. Buah Selon | 35 |



DAFTAR MENU

7. KABUPATEN SAMBAS

- | | |
|------------------------|----|
| a. Nasi Ubi Pelangi | 36 |
| b. Dimsum Tenggiri | 37 |
| c. Steak Tempe | 38 |
| d. Tumis Buncis Wortel | 39 |
| e. Semangka Lemon | 40 |

8. KABUPATEN KAYONG UTARA

- | | |
|--|----|
| a. Nasi Ubi Kayu dan Ubi Rambat | 41 |
| b. Nagget Udang | 42 |
| c. Abon Ikan | 43 |
| d. Bola-bola Daun Kelor Jantung Pisang | 44 |
| e. Semangka | 45 |

9. KABUPATEN SINTANG

- | | |
|-------------------------------|----|
| a. Talas Singkong Kukus | 46 |
| b. Pepes Ikan Lele Daun Kelor | 47 |
| c. Tahu Kukus Sayur | 48 |
| d. Urap Pelangi | 49 |
| e. Puding Susu Buah | 50 |

10. KABUPATEN SANGGAU

- | | |
|------------------------|----|
| a. Sawut Jagubi | 51 |
| b. Rol Ikan Tebu Telok | 52 |
| c. Tempe Saus Kecap | 53 |
| d. Oseng-oseng Ngkayu' | 54 |
| e. Pepaya | 55 |

11. KABUPATEN KETAPANG

- | | |
|-----------------------|----|
| a. Nasi Ketela Ungu | 56 |
| b. Ikan Bekubang | 57 |
| c. Tahu Ale-ale | 58 |
| d. Saus Rosela | 59 |
| e. Sayur Lemak Manis | 60 |
| f. Puding Buah Pepaya | 61 |

12. KABUPATEN KUBU RAYA

- | | |
|--------------------------|----|
| a. JASI (Jagug Singkong) | 62 |
| b. SOLE (Sosis Lele) | 63 |
| c. Rolade Tempe | 64 |
| d. Capcay Saos Ikan Lele | 65 |
| e. Saus Tomat | 66 |
| f. Semangka | 67 |



DAFTAR MENU

13. KABUPATEN KAPUAS HULU

- | | |
|---|----|
| a. Ubi Ungu /Oren/Singkong Tumbuk/
Mashed Cassava and Sweet Potato | 68 |
| b. Ayam Gulung Ikan | 69 |
| c. Tempe Tahu Lapis Kacang Merah | 70 |
| d. Sup Labu Kuning | 71 |
| e. Buah | 72 |

14. KABUPATEN MELAWI

- | | |
|--------------------------|----|
| a. Nasi Jagung | 73 |
| b. Ayam Terayaki | 74 |
| c. Perkedel Kentang Tahu | 75 |
| d. Oseng Buncis | 76 |
| e. Semangka Pepaya Nanas | 77 |



TIWUL SINGKONG



Bahan:

- 60 gr Singkong
- 67,5 gr Ubi Ungu

Bahan Dadar:

- 15 gr Maizena
- 6,5 gr Telur
- Air Secukupnya

Cara Membuat Tepung Gaplek:

- Semua bahan dibersihkan kemudian dipotong-potong
- Pisahkan singkong dan ubi ungu rendam singkong semalaman
- Kemudian paginya ubi ditiriskan
- Singkong kemudian dijemur sampai kering

Cara Membuat Tiwul:

- Ambil tepung singkong lalu basahi dengan sedikit demi sedikit air sampai berbentuk butiran kecil setelah itu skukus sampai matang
- Tiwul siap dihidangkan dibentuk sesuai selera

Cara Membuat Kulit Dadar:

- Campur maizena dengan sedikit air dan putih telur aduk sampai tercampur rata
- Dadar adonan sampai habis ambil kulit dadar isi dengan tiwul ungu bentuk segitiga begitu juga dengan tiwul putih, masing-masing 3 buah
- Susun selang seling sampai berbentuk bulat, bungkus lagi dengan kulit dadar padatkan dan ratakan
- Tiwul singkong siap dipotong potong sesuai porsi yang di perlukan



IKACU HELKIT BUMBU KACANG



Bahan:

- 20 gr Ikan Nila
- 9 gr Cumi
- 3,5 gr Udang
- 6,5 gr Putih Telur

Bumbu:

- 2 Siung Bawang Putih
- 2 Siung Bawang Merah
- 4 gr Kacang Tanah
- 1 gr Gula Pasir
- 2,5 gr Minyak Goreng
- ½ sdt Lada

Cara Membuat:

- Bersihkan ikan dan cumi supaya tidak amis
- Ambil ikan nila pisahkan dari tulangnya
- Bersihkan cumi buang kulitnya dan kepalanya
- Haluskan cumi dan ikan dengan cara di blender sampai halus
- Masukkan bawang putih, bawang merah, jahe, lada, dan garam
- Kalau sudah tercampur rata dan menjadi adonan, kemudian bentuk sesuai selera dan kukus selama 15 menit
- Haluskan kacang yang sudah digoreng
- Tumis bumbu yang sudah dihaluskan sampai harum
- Masukkan air dan tunggu hingga mendidih
- Baru masukan kacang tanah, dan diaduk hingga airnya menyusut
- Terakhir tambahkan gula dan garam masak hingga mangental



SCHOOTEL TAHU

BAHAN:

- 50 gr Tahu
- 10 gr Kacang Hijau
- 6,5 gr Telur
- 10 gr Daun Bawang
- 10 gr Wortel
- 10 gr Brokoli
- 5 gr Maizena

Bumbu:

- 1 Siung Bawang Merah
- 1 Siung Bawang Putih
- 1 sdt Lada
- ½ sdt Garam
- 1 gr Gula
- 2,5 gr Minyak

Bahan Saus:

- 10 gr Tomat
- 10 gr Pepaya
- Garam Secukupnya



Cara Membuat Schootel:

- Rendam kacang hijau selama 1 jam, dan kukus selama 20 menit
- Setelah itu halskan kacang hijau, tahu, dan bumbu yang sudah ditumis terebih dahulu sampai halus lalu masukkan garam, gula dan lada, aduk sampai rata
- Ambil sedikit adonan bentuk sesuai selera kemudian panggang diatas teflon sampai matang
- Bistik siap dihidangkan.

Cara Membuat Saus:

- Bersihkan tomat dan pepaya kemudian dikukus
- Setelah itu diblender sampai halus
- Masak tomat dan pepaya yang sudah diblender sampai mendidih kemudian masukan garam dan gula, masak lagi sampai kental dan berbentuk seperti pasta, lalu angkat
- Saus siap digunakan



TUMIS SAYUR BUMBU EBI



Bahan:

- 20 Gr Wortel
- 20 gr Brokoli
- 10 gr Bunga Kol
- 10 gr Labu Siam
- Ebi Secukupnya
- 5 g Maizena
- 2 Siung Bawang Putih
- 2 Siung Bawang Merah
- 2,5 gr Minyak
- 1 gr Gula
- Garam Secukupnya
- Bawang Bombay Secukupnya

Cara Membuat:

- Bersihkan semua sayur kemudian potong-potong sesuai selera
- Tumis bawang putih, bawang merah dan bawang bombay sampai harum, masukkan wortel, labu siam, jagung muda, dan buncis sampai matang
- Kemudian masukkan garam dan gula
- Sayur siap dihidangkan.



SALAD BUAH WARNA WARNI



Bahan:

- 36 gr Melon Oren
- 36 gr Melon Putih
- 30 gr Lengkeng

Bahan Saus:

- 13,5gr Jeruk Lemon
- 45gr Mangga
- 2gr Gula
- Semua bahan diblender sampai menjadi pasta

Cara Membuat:

- Bersihkan buah dipotong-potong sesuai selera campurkan semua buah tata dalam mangkok saji
- Kemudian siram saus diatas buah salad
- Siap dihidangkan



NASI JELINGU

Bahan:

- 100 gr Jali
- 60 gr Ubi Ungu



Cara Membuat:

- Cuci jali dan ubi yang telah dikupas lalu diparut
- Siapkan dandang kukusan yang telah diisi air, masukkan jali yang sudah di cuci
- Kukus selama 30-40 menit sampai jali pulen dan masak seperti tekstur nasi
- Sedangkan ubi kukus selama 20 menit hingga matang
- Cetak nasi jali dan ubi ungu dengan bentuk karakter



ROLLADE AYUD

Bahan:

- 15 gr Ayam
- 10 gr Udang
- 30 gr Telur
- 10 gr Tepung Maizena
- 1 gr Garam
- 2 gr Gula
- 1 gr Lada
- 5 gr Bawang Merah
- 5 gr Bawang Putih
- 5 gr Kaldu Udang
- 7,5 gr Minyak
- Daun Pisang Secukupnya



Cara Membuat:

- Filet ayam bagian paha
- Kupas udang hingga bersih
- Buat dadar telur dengan teflon anti lengket
- Masukkan daging ayam, udang, putih telur, garam, lada dan es batu chopper sampai halus, lalu bentuk roll adonan menggunakan kulit dadar telur
- Siapkan dandang kukusan yang telah diisi air, masukan roll ayam bungkus daun pisang
- Kukus selama 30-40 menit sampai matang
- Setelah dingin iris adonan dan goreng sebentar agak kering kemudian sajikan



TOFU PANGGANG

Bahan:

- 50 gr Tahu
- 5 gr Putih Telur
- 2 gr Kaldu Udag
- 1 gr Lada
- 1 gr Garam
- 5 gr Bawang Merah
- 5 gr Bawang Putih
- 5 gr Daun Bawang
- 10 gr Wortel



Cara Membuat:

- Haluskan tahu dan peras menggunakan kain bersih
- Goreng bawang merah dan putih hingga kecoklatan lalu haluskan
- Masukkan tahu, putih telur, wortel diiris tipis dadu kecil dan bumbu bawang goreng tambahkan kaldu udang, garam dan lada
- Campurkan sampai menyatu lalu masukkan ke dalam cup alumunium di panggang sampai matang
- Siap disajikan



TUMIS BROTEL

Bahan:

- 30 gr Brokoli
- 30 gr Bunga Kol
- 30 gr Wortel
- 2 gr Kaldu Udang
- 2 gr Garam
- 2 gr Gula
- 5 gr Minyak
- 5 gr Bawang Merah
- 5 gr Bawang Putih
- 30 ml Air



Cara Membuat:

- Bersihkan sayur, potong brokoli, bunga kol, dan wortel sesuai selera
- Kupas bawang merah dan bawang putih kemudian iris halus
- Panaskan minyak lalu tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum lalu masukkan wortel, bunga kol dan brokoli
- Tambahkan garam, gula, kaldu udang dan air
- Masak hingga matang
- Sayur siap disajikan



SALAD BUAH

Bahan:

- 50 gr Melon
- 50 gr Jambu Air
- 15 gr Telur Ayam
- 5 ml Air Lemon
- 2 ml Minyak
- 0,5 gr Garam
- 2 gr Gula



Cara Membuat:

- Cuci bersih buah melon dan buah jambu air, potong sesuai selera
- Buat mayonnaise, blender telur, minyak goreng, garam, gula dan air jeruk kemudian saring
- Masukkan buah melon dan buah jambu air lalu tambahkan mayonnaise
- Aduk hingga rata dan sajikan



NASI NYALIK



Bahan:

- 100 gr Nyalik
- 100 ml Air

Cara Membuat:

- Rendam nyaik ± 6 jam
- Kemudian cuci bersih dan tiriskan
- Didihkan air kemudian masukan nyalik masak hingga aron
- Kemudian kukus hingga matang



ROLADE AYAM



Bahan:

- 75 gr Dada Ayam
- 1 Butir Telur Ayam
- 1sdt Tapioka
- 1 siung Bawang Putih
- ¼ sdt Garam Halus
- ¼ sdt Kaldu Jamur
- ¼ sdt Lada Bubuk
- Pala Bubuk Secukupnya
- 1 Batang Daun Bawang
- Minyak Untuk Menggoreng
- Dadar Telur Sebagai Kulit

Bahan Nori Daun Kelor:

- 25 gr Daun Kelor
- 80 ml Air
- 1 sdm Tapioka
- Sejumput Garam

Bahan Kulit (2lbr):

- 1 Butir Telur Utuh
- ½ sdt Tapioka
- Lada Bubuk Secukupnya
- ¼ sdt Garam
- 1sdm Air

Cara Membuat:

- Campurkan bahan nori daun kelor, aduk rata, kemudian didadar, sisihkan
- Campurkan bahan kulit,aduk rata, kemudian didadar dan Sisihkan
- Haluskan ayam bersama bumbu, tambahkan tapioka, telur dan irisan daun bawang, ratakan.
- Ambil kulit nori, kemudian 1 lembar kulit dan ratakan adonan ayam diatasnya
- Kemudian gulung padatkan
- Bungkus dengan daun pisang
- Kemudian kukus hingga matang
- Dinginkan dan dipotong sesuai selera



SEMPOL TAHU



Bahan:

- 3 buah tahu putih
- daun bawang secukupnya
- $\frac{1}{4}$ sdt garam
- $\frac{1}{4}$ sdt kaldu jamur
- $\frac{1}{4}$ sdt lada bubuk
- 1 sdt tapioka
- tepung panir secukupnya

Cara Membuat:

- Rebus tahu kemudian dilumatkan, haluskan bumbu lalu campur dengan tahu
- Tambahkan tepung tapioka dan irisan daun bawang, aduk rata dan cek rasa
- Bentuk adonan sempol sesuai selera dan tusuk dengan sendok es krim, kukus hingga matang.
- setelah dingin, balur sempol dengan panir
- kemudian goreng dengan api cenderung kecil hingga kekuningan



SAYUR CAPCAI



Bahan:

- 15 gr Labu Siam
- 15 gr Labu Kuning
- 10 gr Daun Cangkok Manis
- 15 gr Jagung Muda
- 10 gr Buncis
- 1 Siung Bawang Putih
- 1 Siung Bawang Merah

Cara Membuat:

- Cuci dan potong sayur sesuai selera, panaskan minyak dan tumis bawang hingga harum
- Kemudian masukan buncis, labu siam, jagung muda, tumis sebentar lalu masukkan cangkok manis dan tambahkan semua bumbu, cek rasa dan angkat
- Siap disajikan



SATE JANTUNG PISANG



Bahan:

- Jantung Pisang Ukuran Sedang
- 1 Butir Telur
- 50 Gr Tapioka
- 1 Siung Bawang Putih
- 1 Siung Bawang Merah
- ½ Sdt Garam Halus
- ½ Sdt Lada Bubuk
- ¼ Sdt Kaldu Jamur
- Sambal Kacang Secukupnya
- Secukupnya Minyak

Cara Membuat:

- Potong kecil kecil jantung pisang dan beri sedikit garam
- Remas dan cuci bersih lalu tiriskan
- Rebus air kemudian masukan jantung pisang dimasak hingga matang, tiriskan dan dibender hingga halus
- Haluskan bumbu lalu campur dengan jantung pisang, tambahkan telur dan tapioka
- Bentuk sesuai selera lalu di goreng
- Tusuk dengan tusuk sate
- Sajikan dengan sambal kacang



BUAH PEPAYA

Bahan:

- 80 gr Buah Pepaya



Cara Membuat:

- Kupas Pepaya
- Potong-potong sesuai selera
- Sajikan



Lontong Singkong Isi Ubi Ungu



BAHAN :

- 90 gr Singkong
- 40 gr Ubi Ungu
- 5 gr Garam
- 1 Lembar Daun Pisang

CARA MEMBUAT:

- Serut kasar sedang singkong (pilih singkong yang empuk), tambahkan garam kukus hingga matang. Sisihkan
- Kukus ubi ungu beserta kulit hingga matang. Kupas kulitnya, lalu haluskan dan saring hingga seratnya hilang
- Ambil daun pisang, lalu letakkan singkong dan tuang adonan ubi ungu diatas singkong
- Gulung padat, lalu dibungkus dengan daun pisang seperti lontong. Dan kukus kembali sekitar 15 menit
- Angkat dan sajikan dengan di potong-potong kecil

Otak-otak Ayam Labu Kuning



BAHAN :

- 40 gr Daging Ayam Halus
- 20 gr Labu Kuning Yang Telah di Kukus Dan Dihaluskan
- 15 gr Putih Telur
- 5 gr Garam
- 2 gr Merica
- 5 lbr Daun Jeruk
- 1 Lembar Daun Pisang 10x10cm
- 3 Siung Bawang Merah
- 2 Siung Bawang Putih
- 3 Gram Minyak Goreng

BAHAN SAUS:

- 10 gr Gula Merah
- 2 Siung Bawang Putih
- 3 gr Asam Jawa

CARA MEMBUAT:

- Panaskan minyak, tumis bumbu halus hingga harum, angkat dan sisihkan
- Campur ayam, labu dan putih telur Aduk rata lalu tambahkan bumbu halus yang sudah ditumis
- Ambil selembar daun pisang, tempatkan adonan pada daun, lipat kedua sisinya dan sematkan dengan lidi kelapa
- Bakar diatas bara selama 15 menit
- Angkat dan sajikan dengan saus gula merah

CARA MEMBUAT SAUS:

- Masak gula merah kedalam 20 ml air, tambahkan bawang putih halus dan asam jawa

Tahu Kacang Ijo



BAHAN :

- 30 gr Tahu
- 10 gr Kacang Hijau Kupas Kulit
- 10 gr Daun Bayam (Sebagai Pewarna)
- 2 Siung Bawang Putih Cincang Halus
- 10 gr Wortel Serut
- 5 gr Tepung Mocaf
- 2 gr Daun Bawang
- 5 gr Tepung Maizena
- 1sdt Garam
- ½ sdt Gula Pasir
- ½ sdt Merica Bubuk

CARA MEMBUAT:

- Bilas tahu, lalu haluskan
- Campur tahu dengan wortel, daun bawang iris, bawang putih cincang, putih telur, tepung mocaf, maizena, garam dan merica bubuk dalam sebuah wadah
- Campurkan tahu sebagian dengan kacang hijau dan juice bayam yang sudah dihaluskan
- Aduk rata hingga semua bahan tercampur dengan baik
- Buat dalam cetakan, adonan tahu dan adonan tahu dengan campuran kacang hijau secara berlapis
- Kukus dalam loyang kecil dengan dialas potongan adonan kulit.
- Kemudian jika sudah matang keluarkan dari loyang dan sajikan

ADONAN KULIT:

- Tepung mocaf, maizena di campur dengan air juice bayam lalu tambahkan kacang hijau yang sudah di blender
- Tambahkan garam dan gula, aduk hingga merata. Buat seperti kulit risol

Cream Soup Aneka Sayur



BAHAN :

- 10 gr Brokoli
- 10 gr Kembang Kol
- 10 gr Wortel
- 10 gr Baby Corn

BAHAN KRIM SOUP:

- 20 ml Susu Cair
- 2,5 gr Margarin
- 5 gr Tepung Mocaf
- 1 sdt Garam
- ½ sdt Merica
- ½ sdt Pala

CARA MEMBUAT:

- Lelehkan margarin, masukkan tepung mocaf, aduk
- Lalu tuangkan susu sedikit demi sedikit sambil diaduk dengan api sedang
- Masukkan bumbu (garam, merica,pala) dan paskan rasa
- Atur sayuran diatas cream soup dengan rapi

Buah Semangka dan Melon



BAHAN :

- 80 gr Buah Semangka
- 80 g Buah Melon

CARA MEMBUAT:

- Kupas Kulit Semangka dan Melon
- Kemudian potong-potong buah seperti bentuk bintang
- Siap disajikan

NASI NYELI UBI UNGU

Bahan:

- Nyeli
- Ubi Ungu



Perhitungan Menu:

Nama Menu	Bahan	Porsi	Gram	URT	Kalori (kkal)
Nasi Nyeli Ubi Ungu	Nyeli	0,7	42	$\frac{3}{4}$ gelas	56
	Ubi Ungu	0,8	108	$\frac{3}{4}$ biji sedang	121

Cara Membuat:

- Kupas ubi ungu cuci sampai bersih
- Parut dengan parutan keju
- Kukus sampai matang tambahkan sedikit garam
- Cuci nyeli sampai bersih dan kukus sampai masak
- Setelah itu cetak kedua bahan tadi kedalam cetakan yang sudah disiapkan
- Nasi nyeli ubii ungu siap disajikan



GEMBUNG MASAK MERAH

Bahan:

- Ikan Gembung
- Putih Telur

Bumbu:

- Ketumbar
- Jahe
- Lengkuas
- Bawang Putih
- Gula
- Santan
- Bawang Merah
- Jintan
- Minyak
- Cabe Besar
- Serai

Perhitungan Menu:

Nama Menu	Bahan	Porsi	Gram	URT	Kalori (kkal)
Gembung Masak Merah	Ikan Gembung	0,3	9	½ ekor sedang	10,1
	Putih Telur	0,1	6,5	1/10 butir	3,3
	Santan	0,5	2,5	1/4 gelas	17,8
	Minyak	0,5	2,5	1/4 sdm	21,5
	Gula	0,2	2	1/4 sdm	7,7

Cara Membuat:

- Bersihkan ikan gembung cuci bersih lalu difilet pisahkan tulang dari dagingnya
- Giling ikan sampai halus ditambahkan putih telur tepung maizena serta garam dan gula
- Setelah itu masukan gilingan daging ikan ke dalam cetakan dan kukus sampai matang
- Kemudian angkat keluarkan dari cetakan
- Haluskan semua bumbu-bumbunya
- Tumis bumbu yang sudah di haluskan
- Masukan santan dan tambahkan sedikit air sampai kental
- Ikan yang sudah dikukus di sajikan di wadah yang sudah disiapkan
- Siram dengan kuah santan yang sudah dimasak
- Siap di hidangkan dan di santap



TAHU SEAFOOD

Bahan Saus:

- Susu/Fullcrime
- Margarin
- Tepung
- Keju
- Bubuk Keju
- Silce Keju Cheddar

Bumbu:

- Bawang Putih
- Merica
- Garam
- Gula

Bahan Utama:

- Tahu
- Wortel
- Tepung Panir
- Daun Seledri
- Brokoli



Perhitungan Menu:

Nama Menu	Bahan	Porsi	Gram	URT	Kalori (kkal)
Tahu Seafood	Tahu	1	100	1 ptg sedang	76
	Wortel	0,2	20	1/5 gelas	5
	Brokoli	0,2	20	1/5 gelas	5
	Keju (silce)	0,1	4,2	1/10 ptg sedang	16,9
	Susu UHT	0,5	100	1/2 gelas	66
	Margarin	0,5	2,5	1/4 sdm	7,7
	Gula	0,2	2	1/4 sdm	7,7

Cara Membuat Saus:

- Semua bahan di jadikan satu kemudian di masak sampai mengental
- Angkat dan singkirkan

Cara Membuat Tahu Seafood:

- Tahu di hancurkan sampai halus
- Wortel dipotong-potong kecil
- Brokoli dipotong-potong kecil
- Daun seledri dipotong-potong kecil
- Campurkan semua bahan tambahkan garam
- Dan gula sedikit
- Kemudian masukan ke dalam cetakan
- Yang sudah disiapkan
- Kukus sampai masak
- Siap di sajikan dengan saus yang sudah disiapkan
- Tahu seafood siap di hidangkan



SUP BUNGA MATAHARI

Bahan:

- Jagung
- Buncis
- Wortel
- Jamur Kuping
- Telur Ayam
- Daging Ayam

Bumbu:

- Bawang Putih
- Bawang Merah
- Kayu Manis
- Merica Bubuk
- Garam
- Gula
- Jahe
- Kapulaga
- Cengkeh
- Minyak

Perhitungan Menu:

Nama Menu	Bahan	Porsi	Gram	URT	Kalori (kkal)
Sup Bunga Matahari	Daging Ayam	0,3	12	1/3 ptg sedang	34
	Telur Utuh	0,2	11	1/5 butir	17
	Jagung	0,2	20	1/5 gelas	22
	Buncis	0,2	20	1/5 gelas	6
	Wortel	0,2	20	1/5 gelas	5
	Minyak	0,5	2,5	1/4 sdm	21,5
	Gula	0,1	1	1/5 sdm	3,9

Cara Membuat:

- Pecahkan telur kocok tambahkan garam kemudian di dadar
- Cuci daging ayam sampai bersih kemudian di haluskan tambahkan garam dan gula
- Kemudian masukan daging ayam di atas dadar telur dan ratakan setelah itu masukan semua sayuran di atas daging ayam tadi lalu di kukus sampai matang
- Haluskan bawang putih, bawang merah serta jahe setelah itu tumis sampai harum, tambahkan air, cengkeh, kapulaga, kayu manis, dan masak hingga mendidih
- Angkat dan sajikan dengan dadar telur yang sudah di kukus



BUAH MELON

Bahan:

- Buah Melon



Perhitungan Menu:

Nama Menu	Bahan	Porsi	Gram	URT	Kalori (kkal)
Buah	Buah Melon	2	180	2 ptg sedang	69

Cara Membuat:

- Kupas buah melon
- Dipotong-potong sesuai selera
- Sajikan



NASI SANGBIRU

Bahan:

100 gr Pisang Kepok Muda

50 gr Ubi Ungu



NASI SANGBIRU

Cara Membuat:

- Kupas pisang, cuci, parut kasar
- Kupas ubi ungu, cuci, potong tipis bulat tipis
- Kukus pisang yang sudah diparut dan ubi yang sudah dipotong setelah masak dihaluskan tambahkan $\frac{1}{2}$ ujung sdt garam
- Cetak sesuai dengan selera



KABUPATEN MEMPAWAH PESMOL IKAN TENGGIRI

Bahan:

10 gr Tepung Mocaf
40 gr Ikan Tenggiri
10 gr Minyak goreng
3 gr Gula Pasir

Bumbu Ikan Tenggiri:

1 Siung Bawang Putih di Haluskan

1/2 sendok Teh Garam

Bumbu Pesmol:

2 Buah Kemiri

1 Siung Bawang Putih

1 Siung Bawang Merah

1/2 Sendok Teh Garam

1 cm Kunyit

Cara Membuat:

- Bersihkan ikan/ tiriskan, cincang halus
- Haluskan bumbu
- Masukkan bumbu tambahkan ikan yang sudah dihaluskan bentuk seperti bola, kemudian goreng sampai kuning angkat dan tiriskan



**PESMOL IKAN
TENGGIRI**



TAHU DELJAM

Bahan:

50 gr Tahu Putih

20 gr Putih Telur

15 gr Wortel

5 gr Daun Katuk

Bumbu:

Bawang Putih

Garam

Cara Membuat:

- Tahu cuci bersih dan haluskan
- Kupas wortel Parut tipis
- Cuci bersih daun katuk iris tipis-tipis
- Campurkan semua bahan + bumbu
- Bentuk seperti jambu air



TAHU DELJAM



SOP LAMBUJA

Bahan:

- 20 gr Labu Kuning
- 20 gr Jagung Manis
- 20 gr Bayam
- 5 gr Susu Skim
- 5 gr Minyak Goreng

Bumbu:

- Bawang Merah
- Bawang Putih
- Garam

Cara Membuat:

- Cuci bersih semua bahan dan bumbu tiriskan
- Iris labu kuning sesuai selera
- Pipil jagung manis dan potong-potong daun bayam
- Haluskan bumbu, tumis sampai harum kemudian tambahkan susu skim + air yang sudah dilarutkan aduk-aduk sampai mendidih kemudian masukkan labu kuning, jagung manis terakhir bayam aduk-aduk sampai masak



SOP LAMBUJA

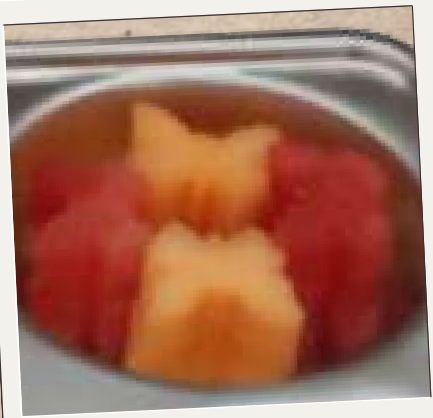


BUAH SELON

Bahan:

50 gr Semangka

50 gr Melon



BUAH SELON

Cara Membuat:

- Kupas semangka dan melon
- Potong-potong sesuai selera
- Sajikan



NASI UBI PELANGI



Bahan:

- 108 gr Singkong
- 34 gr Ubi Jalar Ungu
- 34 gr Ubi Jalar Kuning

Cara Membuat:

- Ubi kayu, ubi jalar ungu, ubi jalar Kuning dibersihkan
- Kemudian dikukus
- Haluskan ubi yang sudah dikukus
- Kemudian cetak sesuai selera



DIMSUM TENGGERI



Bahan:

- 40 gr Ikan Tenggeri
- 10 gr Wortel Parut
- 10gr Labu Siam Parut

Cara Membuat:

- Haluskan Daging ikan Tenggeri
- Campurkan putih telur serta labu siam
- Beri bumbu dan bungkus dengan kembang tahu
- Kukus sampai matang
- Beri parutan wortel diatasnya



STEAK TEMPE



Bahan:

- 50 gr Tempe
- 5 gr Tepung Maizena
- 5 gr Gula
- 5 gr Bawang Bombai
- 6 gr Minyak

Bahan Saus:

- 1 sdm Mentega
- ½ Buah Bawang Bombai
- 2 Siung Bawang Putih
- 3 sdm Saus Tomat
- 1 sdt Saus Tiram
- ½ sdt Garam
- ½ sdt Lada
- 150 ml Air
- 1 sdt Gula
- 1 sdt Larutan Tepung Maizena

Cara Membuat:

- Kukus tempe selama 15 menit
- Haluskan tempe beserta bumbu diatas, dan bentuk sesuai selera
- Panaskan Minyak lalu digoreng sebentar
- Masak saus, tumis bawang bombai dan bawang putih
- Masukkan saus tomat, garam, gula lada, dan air, kentalkan dengan larutan maizena



TUMIS BUNCIS WORTEL



Bahan:

- 40 gr Buncis
- 40 gr Wortel
- 3 gr Minyak

Bumbu:

- Bawang Putih
- Bawang Merah
- Garam

Cara Membuat:

- Cuci Buncis, kemudian Potong memanjang
- Kupas wortel kemudian dicuci dan dipotong-potong memanjang
- Panaskan wajan, beri sedikit minyak kemudian tumis bawang putih dan bawang merah, setelah harum masukkan buncis dan wortel
- Masak hingga matang
- Angkat dan sajikan



BUAH



Bahan:

- 180 gr Semangka
- 190 gr Melon

Cara Membuat:

- Cuci buah semangka dan melon
- Kemudian potong sesuai selera



NASI UBI KAYU DAN UBI RAMBAT

Bahan:

100 gr Ubi Kayu (Singkong)

100 gr Ubi Rambat Kuning



***NASI UBI KAYU DAN
UBI RAMBAT***

Cara Membuat:

- Ubi kayu (singkong) dikukus sampai matang
- Ubi rambat kuning dikkukus sampai matang
- Ubi kayu (singkong) dan ubi rambat kuning siap di cetak sesuai selera



NAGGET UDANG

Bahan:

- 60 gr Udang
- 20 gr Tepung Tapioka
- 50 gr Wortel Parut
- 12,5 gr Telur
- 3 gr Bawang Putih
- 1,3 gr Garam
- 2,5 gr Lada
- 13 gr Minyak Goreng



NAGGET UDANG

Cara Membuat:

- Udang yang sudah dikupas dihaluskan
- Tumbuk bawang putih, lada kemudian masukan udang yang sudah dihaluskan
- Masukan garam, tepung tapioka dan wortel sampai tercampur rata
- Kukus nagget sampai matang menggunakan dandang pengukus
- Setelah matang, nagget di celupin dengan telur kocok dan siap di goreng sampai matang



ABON IKAN

Bahan:

- 100 gr Ikan Geronggong Tanpa Duri
- 6 gr Bawang Putih
- 15 gr Bawang Merah
- 1 gr Ketumbar
- 25 gr Serai
- 0,8 gr Daun Salam
- 1,3 gr Garam
- 4 gr Gula
- 2,5 gr Lada
- 13 gr Minyak Goreng



ABON IKAN

Cara Membuat:

- Ikan geronggong tanpa duri dikukus
- Tumbuk bawang putih, bawang merah, ketumbar dan lada kemudian ikan geronggong yang sudah matang dijadikan Satu
- Tambahkan gula, garam, serai yang sudah digeprek dan daun salam
- Gauli adonan sampai rata
- Siapkan wajan yang sudah diberi minyak goreng kemudian masukan adonan abon ikan, sangrai sampai ringan dan kekuningan



BOLA-BOLA DAUN KELOR JANTUNG PISANG

Bahan:

- 75 gr Jantung Pisang
- 15 gr Daun Kelor
- 20 gr Tepung Tapioka
- 12,5 gr Telur
- 3 gr Bawang Putih
- 1,3 gr Garam
- 13 gr Minyak Goreng

Bahan Saos Tomat:

- 2 gr Cabe Merah
- 50 gr Tomat
- 2 gr Gula
- 1,3 gr Garam
- 1 gr Tepung Maizena

Cara Membuat:

- Jantung Pisang direbus sampai lembut, tiriskan
- Copper jantung pisang yang sudah ditiriskan Bersama dengan daun kelor
- Haluskan bawang putih ditambah garam kemudian adonan jantung pisang dan daun kelor dijadikan Satu
- Masukkan tepung tapioka dan telur aduk rata
- Siapkan minyak goreng kedalam wajan, adonan bola bola daun kelor jantung pisang siap digoreng sampai matang dan dibentuk seperti bulat bakso



***BOLA-BOLA DAUN KELOR
JANTUNG PISANG***

Cara Membuat Saos Tomat:

- Tomat dan cabe merah di copper sampai halus, kemudian direbus kedalam wajan, tambahkan gula, garam, dan tepung tapioka, di aduk sampai rata dan masak hingga kental



BUAH SEMANGKA

Bahan:

100 gr Buah Semangka



ABON IKAN

Cara Membuat:

- Kupas dan potong buah semangka, kemudian bentuk sesuai selera



TALAS SINGKONG KUKUS

Bahan:

- 50 gr Talas
- 70 gr Singkong



Cara Membuat:

- Kupas dan cuci bersih talas serta singkong
- Potong-potong kedua bahan tersebut
- Lalu kukus selama 20 menit hingga empuk
- Angkat dan sajikan selagi hangat



PEPES IKAN LELE DAUN KELOR

Bahan:

- 60 gr Ikan Lele
- 15 gr Daun Kelor
- 1 Siung Bawang Merah
- 1 Siung Bawang Putih
- ½ Ruas Kunyit
- 1 Butir Kemiri
- 1 Biji cabai Merah Besar



Cara Membuat:

- Potong ikan lele menjadi ukuran kecil berbentuk kotak
- Haluskan bawang merah, bawang putih, kemiri, kunyit, cabai merah besar, lalu dengan daun kelor yang telah dicincang
- Balut adonan dengan daun pisang dan sematkan menggunakan tusuk gigi
- Kukus selama 25 menit hingga matang
- Angkat dan sajikan selagi hangat



TAHU KUKUS SAYUR

Bahan:

- 50 gr Tahu Putih
- 15 gr Wortel Parut
- 15 gr Bayam
- 1 Siung Bawang Putih
- 25 gr Bawang Bombay
- ½ sdt Garam
- ½ sdt Merica
- 1 Butir Telur



Cara Membuat:

- Parut wortel, cincang bayam dan bawang bombay, lalu haluskan bawang putih
- Haluskan tahu, lalu campurkan dengan wortel, bayam, bawang putih, bawang bombay, telur, garam, dan merica. Aduk hingga rata
- Olesi cetakan dengan sedikit minyak goreng, tuang masukkan adonan ke dalam cetakan
- Kukus selama 15 menit hingga matang
- Angkat, dinginkan sebentar, lalu sajikan



URAP PELANGI

Bahan:

- 20 gr Wortel
- 20 gr Kacang Panjang
- 20 gr Jagung Pipil
- 15 gr Daun Kelor
- 15 gr Kol
- 15 gr Kelapa Parut
- 1 siung Bawang Putih
- 2 biji Cabai Merah Besar
- 2 biji Kencur
- 1 sdt Gula Merah
- 1 sdt Garam

Cara Membuat:

- Rebus masing-masing sayuran secara terpisah hingga matang, lalu tiriskan
- Haluskan bawang putih, cabai merah besar, kencur, gula, dan garam. Tumis sebentar hingga harum
- Campurkan kelapa parut dengan bumbu yang telah ditumis, aduk hingga merata
- Sajikan



PUDING SUSU BUAH

Bahan:

- 2 gr Agar-Agar Bubuk
- 80 ml Susu Cair
- 1 sdm Gula Pasir
- 10 gr Mangga
- 10 gr Pepaya
- 10 gr Melon



Cara Membuat:

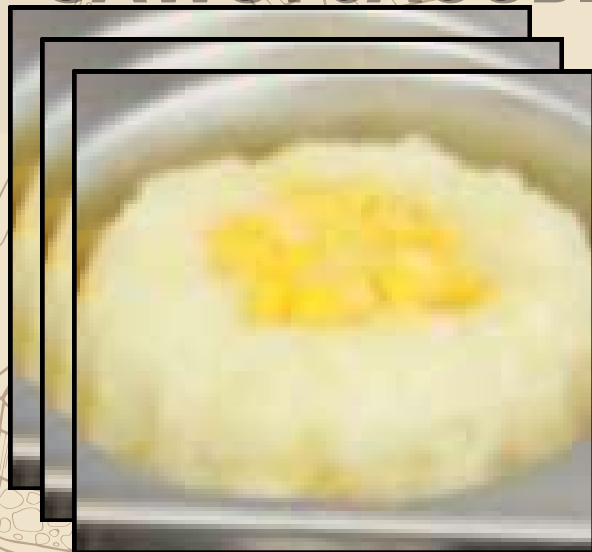
- Campurkan susu cair, gula pasir, dan bubuk agar-agar dalam panci. Masak sambil diaduk hingga mendidih
- Letakkan potongan buah mangga, pepaya, dan melon ke dalam cetakan
- Tuang agar-agar ke dalam cetakan berisi buah
- Diamkan hingga mengeras
- Sajikan dalam keadaan dingin



SAWUT JAGUBI

Bahan:

- 50 gr Jagung Manis
- 120 gr Ubi Kayu
- 2 lbr Daun Pandan
- 0,5 gr Garam

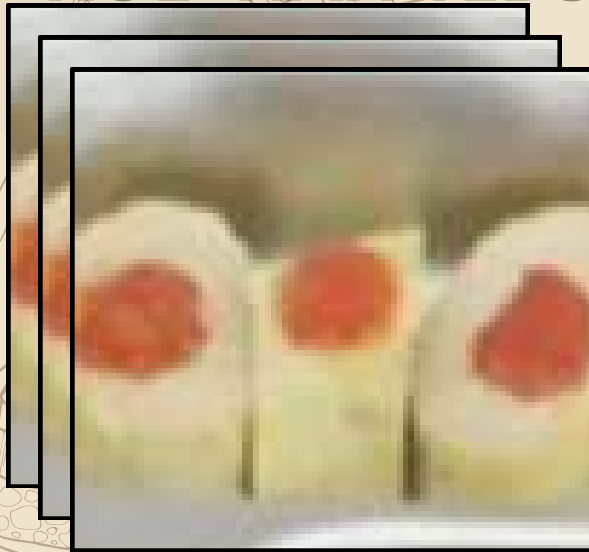


Cara Membuat:

- Bersihkan semua bahan, kemudian kita serut masing-masing bahan, sisihkan
- Kita kasih masing-masing bahan sedikit garam, lalu kita kukus bersamaan dengan daun pandan, masak hingga matang
- Kemudian kita cetak menurut selera
- Siap disajikan



ROL IKAN TEBU TELOK



Bahan:

- 40 gr Daging Ikan Nila
- 20 gr Udang Basah
- 30 gr Tebu Telok
- 20 gr Telur Untuk Dadar
- 3 gr Minyak Goreng

Bahan Untuk Saos:

- 30 gr Tomat
- 1 sdm Gula
- 0,5 gr Garam
- ½ sdt Tepung Jagung

Bumbu:

- 2 Siung Bawang Merah
- 2 Siung Bawang Putih
- 0,5 gr Gula dan Garam

Cara Membuat:

- Pecahkan satu butir telur, kemudian di kocok dan sisihkan
- Cuci bersih ikan dan udang buang semua tulangnya, kemudian cincang halus, serut tebu telok, ambil satu sendok telur yang sudah di kocok dan bumbu halus aduk rata
- Sisa telur yang sudah di kocok di buat dadar telur,
- Kemudian ambil selembar kulit dadar isi dengan adonan ikan dan udang tadi kemudian kita gulung
- Siapkan kukusan kemudian kita kukus lebih kurang 20 meni
- Siap disajikan dengan saos.

Cara Membuat Saos Tomat:

- Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum, masukan tomat yang sudah diblender lalu masukan air sedikit, garam serta gula, jeruk sambal dan tepung jagung aduk rata siap
- disajikan dengan ikan rol tadi



TEMPE SAOS KECAP



Bahan:

- 50 gr Tempe Daun
- 5 Batang Serai
- 1 Butir Telur
- 2 lbr Daun Jeruk, Iris
- 4 Siung Bawang Merah
- 0,5 gr Lada
- 0,5 gr Garam
- 1 biji Cabe Besar Merah
- ½ Ruas Kencur
- 3 gr Tepung Jagung

Cara Membuat:

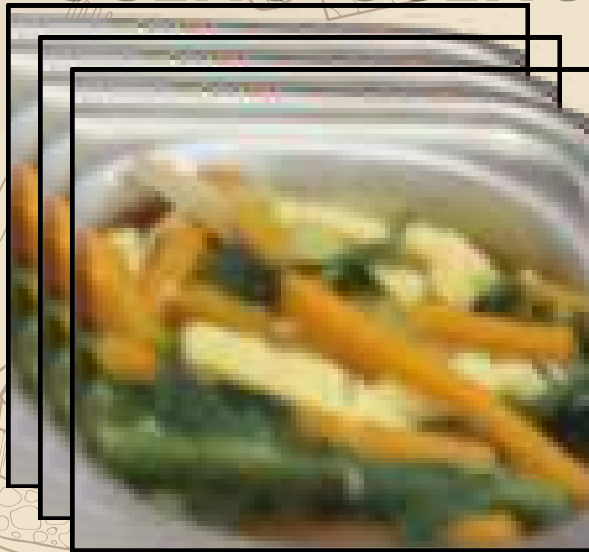
- Siapkan bahan-bahan
- Haluskan bawang merah, bawang putih, kencur, cabe
- Kukus dan haluskan tempe, sisihkan
- Campurkan bumbu halus, telur, daun jeruk, taburi garam dan lada
- Masukkan tempe yang sudah ditambah maizena, aduk rata.
- Ambil serai, lilitkan pada adonan tempe ke pangkal serai, lakukan hingga adonan habis, kemudian kita kukus lebih kurang lebih 20 menit
- Terakhir kita grill sebentar hingga kecoklatan
- Siap disajikan

Cara Membuat Saos Kecap:

- Blender hingga halus bawang merah dan putih, masukan setengah buah tomat
- Kemudian kita tumis kasih gula, kecap dan jeruk sambal
- Siap disajikan dengan tempe.



OSENG-OSENG NGKAYU'



Bahan:

- 20 gr Perenggi
- 20 gr Kacanag Panjang
- 20 gr Anak Jagung
- 20 gr Labu Air
- 20 gr Cangkok Manis
- 100 ml Air

Bumbu:

- 2 Siung Bawang Merah
- 2 Siung Bawang Putih
- 0,5 gr Garam dan Gula
- 5 gr Minyak Untuk Menumis
- 2 lbr Daun Sengkubak (Pengganti Micin)

Cara Membuat:

- Cuci bersih semua bahan potong seukuran korek api kecuali daun cangkok, sisihkan
- Siapkan panci dan rebus masing-masing sayur hingga mendidih, sisihkan
- Rajang bawang merah dan putih tumis hingga harum, masukan garam, gula dan daun sengkubak masak hingga layu, sisihkan
- Aduk semua bahan sayur berserta bumbu hingga tercampur rata
- Siap di sajikan



BUAH PEPAYA



Bahan:

- 100 gr Buah Pepaya

Cara Membuat:

- Cuci buah pepaya
- Kemudian potong sesuai selera



Nasi Ketela Ungu



BAHAN :

- 80 gr Ketela Ungu
- 20 gr Biji Jagung
- Garam Secukupnya
- 1 ltr Air Untuk Mengukus

CARA MEMBUAT:

- Kupas, cuci bersih ketela dan jagung
- Kemudian kukus hingga matang, angkat
- Haluskan ketela, beri sedikit garam, uleni hingga rata
- Jagung yang sudah di kukus, serut halus beri sedikit garam
- Cetak ketela dan jagung sesuai selera
- Siap dihidangkan

Ikan Bekubang



BAHAN IKAN:

- 100 gr Fillet Dagingnng Ikan Gabus
- 5 gr Wortel
- 3 gr Daun Bawang
- 5 gr Tepung Maizena
- 1 Siung Bawang Putih
- $\frac{1}{8}$ sdt Merica Bubuk
- $\frac{1}{4}$ sdt Garam

BAHAN SAUS:

- 1 lbr Daun Sengkuba
- 1 Butir Kemiri
- 1 Buah Jeruk Limau
- 7 sdm Air Matang
- 2 sdm Minyak Goreng
- 1 Siung Bawang Putih
- $\frac{1}{4}$ Ruas Jahe
- $\frac{1}{4}$ Ruas Kunyit
- 1 sdt Garam

CARA MEMBUAT:

- Kukus daging ikan, setelah matang, haluskan
- Potong dadu wortel dan iris tipis daun bawang
- Campurkan ikan giling dengan bumbu halus, tepung maizena, potongan wortel, irisan daun bawang sampai tercampur rata
- Cetak adonan sesuai keinginan, lalu kukus
- Pastikan air dalam kukusan telah mendidih
- Haluskan kemiri, bawang putih, kunyit, jahe dan garam
- Panaskan minyak tumis bumbu sampai matang, masukan air
- setelah matang , beri perasan jeruk

Tahu Ale-Ale



BAHAN:

- 15 gr Ale-Ale
- 50 gr Tahu
- 5 gr Daun Kelor
- 5 gr Wortel
- ¼ Buah Tomat
- 1 Siung Bawang Merah
- ½ Siung Bawang Putih
- ½ sdt Garam
- ½ sdt Merica
- 1 lbr Daun Sengkuba

CARA MEMBUAT:

- Haluskan tahu beri sejumput garam
- Kukus hingga matang, angkat dan sisihkan
- Tumis bumbu halus sampai harum, masukan ale-ale sampai berubah warna, masukan potongan wortel
- Setelah air menyusut terakhir masukan daun kelor masak hingga matang
- Masukkan tahu dalam cetkan kemudian isi dengan tumisan ale-ale
- Sajikan tahu ale-ale dengan saos rosella

Saus Rosela



BAHAN:

- 10 gr Bunga Rosela
- 1 Siung Bawang Putih
- $\frac{1}{4}$ Ruas Jahe
- $\frac{1}{4}$ Cabe Besar
- 1 sdt Garam

CARA MEMBUAT:

- Haluskan semua bahan
- Tumis hingga harum
- Angkat dan sajikan bersama tahu Ale-ale

Sayur Lemak Manis



BAHAN:

- 10 gr Labu Perenggi
- 7 gr Kacang Panjang
- 5 g Daun Katuk
- 5 gr Kol
- 1 Buah Cabe Keriting
- ¼ lbr Daun Sengkuba
- Sedikit Garam
- 5 ml Santan
- ¼ Ruas Jahe
- 1 Ruas Jari Serai
- 1 Ruas jari Lengkuas
- 50 ml Air

CARA MEMBUAT:

- Kupas dan cuci bersih bahan sayuran, tiriskan
- Bersihkan cabe, bawang merah dan bawang putih, potong tipis
- Geprek serai, lengkuas dan jahe, sisihkan
- Siapkan panci, masukan air santan, bumbu-bumbu yang sudah di geprek dan yang sudah dipotong, garam dan daun sengkuba
- Masukkan labu perenggi, setelah setengah matang masukkan daun katuk, terakhir kacang panjang, dan kol aduk hingga mendidih
- Angkat dan sajikan

Puding Buah Pepaya



BAHAN:

- 150 gr Buah Pepaya
- 2 gr Agar-agar
- 80 ml Susu Cair
- 15 gr Susu Kental Manis

CARA MEMBUAT:

- Kupas buah pepaya, buang bijinya, bersihkan
- Campurkan agar-agar, susu cair dan susu kental manis
- Rebus hingga mendidih, angkat
- Setelah dingin masukkan kedalam buah pepaya
- Biarkan hingga mengeras
- Potong-potong sesuai selera
- Siap dihidangkan

JASI (JAGUNG SINGKONG)

Bahan:

- 25 gr menir Jagung
- 50 gr Singkong
- ½ sdt Garam



Cara Membuat:

- Cuci bersih menir jagung, lalu diaron
- Tambahkan garam, kukus hingga matang
- Kupas singkong, cuci bersih, serut kasar
- Tambahkan garam, kukus hingga matang



SOLE (SOSIS LELE)

Bahan:

- 75gr Daging Ikan Lele
- 1 Siung Bawang Putih
- 1 Siung Bawang Merah
- ½ cm Kunyit
- ½ cm Jahe
- ½ sdt Ketumbar
- 1 Buah Kemiri
- ½ cm Lengkuas
- 1 cm Serai
- 1 Lembar Daun Jeruk (Potong Halus)
- 1 Lembar Daun Salam
- 1 sdm Serutan Gula Merah
- ½ sdt Garam
- ½ sdm Minyak Untuk Menumis
- 1 Butir Putih Telur



Cara Membuat:

- Haluskan semua bumbu kecuali serai, daun jeruk, dan daun salam
- Tumis bumbu halus sampai harum, masukkan daging lele, serai, daun salam
- Tambahkan garam dan gula merah, aduk terus hingga matang
- Kocok putih telur, masukkan tumisan daging lele yang sudah matang
- Masukkan ke dalam cetakan
- Kukus hingga matang



ROLADE TEMPE

Bahan:

- 30 gr Tempe
- 1 Butir Telur
- 1 Siung Bawang Putih
- 1 sdm Serbuk Tulang Lele
- 1 Kuning Telur
- 2 Lembar Daun Seledri
- 15 cm Daun Bawang
- 1 sdm Air Rendaman Bunga Telang
- ½ sdt Tepung Tapioka



Cara Membuat:

- Kocok telur dan air bunga telang, dadar, dan sisihkan
- Haluskan bawang putih dan tempe, tambahkan serbuk tulang lele, campur dengan kuning telur
- Oleskan pada telur dadar, gulung, dan bungkus dengan daun pisang
- Kukus hingga matang dan potong menjadi beberapa bagian, dan goreng sebentar

Serbuk Tulang Lele:

- Gongseng tulang lele hasil dari membuat saos lele
- Haluskan tulang lele menggunakan blender
- Saring hasil tulang lele
- Serbuk tulang lele siap digunakan dalam setiap makanan



CAPCAY SAOS IKAN LELE

Bahan:

- 10gr Daun Cangkok Manis
- 20gr Buncis
- 15gr Wortel
- 10gr Kol
- 1 Siung Bawang Putih
- ½Sdm Margarin Untuk Menumis
- ¼Sdt Garam
- 2sdm Saos Ikan Lele

Bahan Saos Ikan Lele:

- 500ml Air Kaldu Rebusan Lele Dan Tulang Lele
- 2sdm Gula Merah Serut
- ½Sdt Garam
- 2 Siung Bawang Putih
- 2 Siung Bawang Merah
- 1cm Lengkuas
- 2 Lembar Daun Jeruk
- 2 Lembar Daun Salam
- 1cm Kayu Manis
- 1 Buah Bunga Lawang
- ½Sdt Maizena
- 1 Buah Kemiri

Cara Membuat:

- Cuci bersih semua sayuran, tiriskan
- Tumis bawang putih sampai harum, masukkan wortel, buncis, kol, cangkok manis
- Tambahkan saos ikan lele dan garam
- Tambahkan air untuk mematangkan sayur, aduk rata hingga matang

Cara Membuat Saos Ikan Lele:

- Masukkan semua bahan yang sudah dihaluskan kecuali daun salam, daun jeruk, serai, dan bunga lawang
- Rebus hingga mengental, lalu tambahkan larutan maizena
- Aduk rata sampai mendidih



SAOS TOMAT

Bahan:

- 2 Buah Tomat
- 2 sdm Gula Pasir
- 200 ml Air
- 1 sdt Margarin
- ½ Sdt Garam
- 1 Buah Bunga Rosella



Cara Membuat:

- Rebus tomat, gula, bunga rosella, dan air
- Blender hasil rebusan dan saring
- Panaskan margarin
- Tumis pasta tomat yang sudah lembut, tambahkan garam, masak hingga matang
- Jika terlalu kental bisa ditambahkan air, aduk hingga mendidih sambil terus diaduk



SEMANGKA

Bahan:

- 30 gr Buah Semangka Merah
- 30 gr Buah Semangka Kuning



Cara Membuat:

- Cuci buah semangka merah dan kuning
- Kemudian potong sesuai selera
- Siap disajikan



UBI UNGU/ OREN/ SINGKONG TUMBUK/ MASHED CASSAVA AND SWEET POTATO



Bahan:

- 150 gr Ubi Ungu
- 150 gr Ubi Oren
- Kukus Utuh Dengan Kulit dan Tumbuk Halus
- 150 gr singkong Kupas dan Potong-Potong dan Kukus dan Tumbuk Halus

Cara Membuat:

- Campur ubi tumbuk dengan margarine saat panas tambahkan susu cair aduk rata dan saring agar tidak ada serat tertinggal
- Kemudian masak adonan ubi dan campur semua bumbu dan tambahkan susu hingga tekstur pas dan cek rasa
- asukan ubi ungu ke plastik glasur dan spuit ke piring sesuai porsi
- Spuit bagian bawah pinggir ubi Ungu, tengah ubi oren, berikutnya ubi putih, spuit bagian atas ubi putih diatas ubi ungu, ubi ungu diatas ubi orange dan ubi orange diatas ubi diatas ubi putih

Bahan dibagi 3 untuk 3

Jenis Ubi:

- 30 gr Udag Ebi Halus
- 210 ml Susu Cair
- 1 Sachet Bubuk Bawang Putih
- 3 sdm Margarine
- Secukupnya Merica dan Garam



AYAM GULUNG IKAN



Bahan:

- 200 gr Ayam Fillet Dada
- 100 gr Ikan Fillet Bersih Tanpa Tulang
- 4 sdm Tepung Mocaf
- 2 Siung Bawang Putih
- 1 sdt Merica
- 1 sdt Garam
- Giling semua bahan Diatas

Bahan Campuran:

- 50 gr Wortel Ukuran sedang (Dicincang Halus)
- 2 lbr Daun Bawang (Iris Halus)
- 1 lbr Daun Seledri (Iris Halus)

Bahan Kulit:

- 1 Buah Telur Ayam (Kocok Lepas)
- 1 sdt Bijji Wijen Putih
- Garam Secukupnya
- Adonan dicampur dan di buat Telur Dadar Dengan Teflon Ukuran 25 cm



Cara Membuat:

- Campurkan adonan giling dengan sayuran yang telah dicincang, aduk rata dan tes rasa
- Letakkan kulit telur dadar di talenan alas dengan plastic wrap
- Susun adonan tadi diatas adonan kulit hingga rata hingga pinggirannya
- Gulung dengan cepat dan rapi dengan alas menggunakan daun pisang kemudian aluminium foil untuk memadatkan adonan supaya bulat dan tekan bagian kiri kanannya agar padat tidak turun.
- Kukus selama 20 - 30 menit.
- Setelah matang, potong - potong sesuai porsi dan sajikan dengan saus kacang

Bahan Saus kacang:

- 100 gr Kacang Tanah Kupas (goreng dan giling halus)
- 2-3 sdm Air Asam Jawa
- 2 Keping Kecil Gula Merah
- 1 Siung Bawang Putih
- 1 sdt Garam
- 100 ml Air
- Masak dengan api sedag dan tes rasa
- Masak hingga matang dan tekstur tidak encer dan tidak kental

TEMPE TAHU LAPIS KACANG MERAH



Bahan Tahu Tempe

Lapis:

- 100 gr Tempe (kukus, haluskan)
- 100 gr Tahu (kukus, haluskan)
- 2 sdt Tepung Maizena
- 1 sdt Irisan Daun Bawang
- 1 Butir Telur Kocok Lepas
- 2 Siung Bawang Putih, Tumis
- 1 sdt Garam
- ¼ sdt Merica
- 1 Putih Telur

Bahan Isian

Kacang Merah:

- 150 gr Kacang Merah Besar (rebus sampai benar-benar empuk, haluskan)
- 2 sdm Tepung Mocaf
- 1 sdt Bawang Merah Goreng
- 2 Btg Daun seledri (iris halus)
- 1 Putih Telur dari 1 Telur
- 1 sdt Garam
- Campur Semua Bahan dan Sisihkan

Cara Membuat:

- Campur tempe dengan maizena, daun bawang, telur, garam, lada dan bawang putih. aduk rata
- Ratakan pada loyang bagian bawah tambahan adonan kacang merah pada bagian kedua kemudian lapis lagi adonan tahu tempe sebagai lapisan terakhir hingga padat dan kukus hingga matang
- Setelah matang, potong2 persegi

Cara Membuat Isian Kacang:

- Potong adonan yang sudah dikukus dan matang
- Celupkan ke dalam putih telur kocok.
- Goreng dalam minyak panas dengan api sedang hingga matang dan berwarna kuning keemasan.
- Angkat dan siap dihidangkan.
- Sajikan sesuai porsi.



SUP LABU KUNING SAYURAN



Bahan:

- 200 gr labu Kuning Yang Matang dan Kuning Kuat, Kupas dan Kukus Hingga Empuk, Sisihkan
- 1 sdm Margarine
- 2 siung Bawang Putih, Cincang Kasar
- ½ Siung Bawang Bombay, Cincang Kasar
- Garam Secukupnya
- Merica Secukupnya
- 1 sdt Gula Pasir
- 200 ml Susu Cair
- 100 ml Kaldu Ayam dari Tulang Ayam

Isian Aneka Sayuran:

- 5 Batang buncis, Potong kecil
- 1 Buah Jagung Pipil
- 20 gr kembang Kol. Potong Kecil
- 20 gr Wortel Potong Kecil
- 1 sdt Garam
- 1 Siung Bawang Putih Cincang
- 50 ml Air Kaldu Ayam

Cara Membuat:

- Tumis bawang putih hingga wangi
- Masukkan sayuran secara berurutan wortel, jagung, buncis, kembang kol
- Setelah wangi masukkan air kaldu sambil menunggu sayuran matang masukkan garam dan paskan rasa
- Biarkan sejenak kaldu menyusut dan sayuran matang
- Sisihkan
- Tumis bawang putih dan bawang bombay hingga matang dan wangi
- Masukkan potongan labu yg sudah dikukus tumis bersama bawang putih bombay hingga wangi (Jangan sampai gosong)
- Masukkan air kaldu dan susu cair lalu masak hingga mendidih
- Tambahkan perasa dan paskan rasa dan dinginkan
- Setelah dingin blender hingga halus dan saring dengan saringan halus
- Masak kembali hingga matang
- Tekstur tidak terlalu kental
- Letakkan aneka sayuran diatas sup labu yang sudah disajikan sebagai topping



BUAH



Bahan:

- 15 gr Semangka
- 15 gr Melon
- 10 gr Nanas

Cara Membuat:

- Cuci buah semangka, buah melon dan buah nanas
- Kemudian potong sesuai selera
- Siap disajikan



NASI JAGUNG

Bahan:

- 75 gr Beras Jagung



Cara Membuat:

- Cuci bersih beras jagung.
- Masak beras jagung dengan air secukupnya hingga matang seperti nasi biasa.
- Nasi jagung siap di sajikan



AYAM TERIYAKI

Bahan:

- 40 gr Dada Ayam
- 50 ml Saus Teriyaki
- ½ Siung Bawang Putih



Cara Membuat:

- Potong dada ayam menjadi irisan tipis.
- Tumis bawang putih dengan sedikit minyak hingga harum.
- Masukkan ayam, masak hingga setengah matang.
- Tambahkan saus teriyaki, masak hingga ayam matang dan saus mengental.



PERKEDEL KENTANG TAHU

Bahan:

- 50 gr Tahu Putih
- 1 Buah Kentang
- ½ sdt Bawang Merah Halus
- ¼ sdt Merica Bubuk
- ¼ sdt Kaldu Jamur



Cara Membuat:

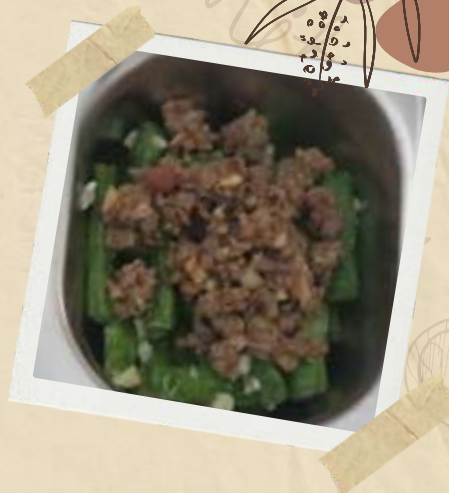
- Hancurkan tahu dan kentang yang sudah di rebus, campur rata.
- Tambahkan bawang merah, merica, dan kaldu jamur, aduk hingga tercampur.
- Bentuk bulat-bulat, lalu goreng dalam minyak panas hingga kecokelatan.
- Perkedel kentang tahu siap di sajikan.



OSENG BUNCIS

Bahan:

- 50 gr Buncis
- 20 gr Dada Ayam Cincang
- 12 Siung Bawang Puitih
-



Cara Membuat:

- Potong buncis serong tipis.
- Tumis bawang putih hingga harum, masukkan daging ayam cincang, masak hingga matang.
- Tambahkan buncis. Oseng hingga buncis layu tapi tetap renyah.
- Oseng buncis siap di sajikan.



SEMANGKA PEPAYA NANAS

Bahan:

- 50 gr Buah Semangka
- 50 gr Buah Pepaya
- 100 gr Buah Nanas



Cara Membuat:

- Cuci buah semangka, buah pepaya dan buah nanas
- Kemudian potong sesuai selera
- Siap disajikan



CORETAN REDAKSI

Setelah menjelajahi berbagai resep dalam buku ini, kami berharap Anda semakin termotivasi untuk menyajikan hidangan yang tidak hanya lezat, tetapi juga menyehatkan bagi keluarga tercinta. Prinsip Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA) bukan sekadar konsep, melainkan langkah nyata menuju hidup lebih berkualitas.

Terima kasih telah menjadikan buku ini sebagai teman setia di dapur. Semoga setiap resep yang Anda coba membawa manfaat gizi, kebahagiaan, dan kehangatan dalam setiap suapan. Ingatlah:

- Kesehatan dimulai dari piring makan kita
- Bahan lokal adalah kekayaan nutrisi yang patut dikembangkan
- Kreativitas dalam memasak adalah kunci gizi seimbang

Kami terbuka untuk masukan dan cerita inspiratif Anda dalam menerapkan pola makan B2SA. Sampai jumpa dalam edisi berikutnya dengan inovasi resep yang lebih segar dan menyehatkan

Salam sehat,
Tim Penyusun

[Dinas Ketahanan PanganbProvinsi Kalimantan Barat]



thank
you!