



RESEP

ANEKA OLAHAN LAUK HEWANI

Pencegah Stunting



Oleh :

AASP.Chandradewi, S.KM.,M.Kes
Dr.dr Yopi Harwinanda Ardesa, M.Kes
I Gde Narda Widiada, STP.M.Si

PENERBIT

POLTEKKES KEMENKES MATARAM

ANEKA OLAHAN LAUK HEWANI

PENCEGAH STUNTING



Kemenkes
Poltekkes Mataram

Penulis :

AASP Chandradewi, SKM.M.Kes
Dr.dr. Yopi Hawinanda Ardesa M.Kes
I Gde Narda Widiada, STP.M.Si

Diterbitkan Oleh :

Poltekkes Kemenkes Mataram
Jln.Prabu Rangkasari, Dasan Cermen Kota Mataram
Nusa Tenggara Barat

Judul : Aneka Olahan Lauk Hewani Pencegah Stunting

Penulis : AASP Chandradewi, SKM.M.Kes
Dr.dr.Yopi Harwinanda ardesa M.Kes
I Gde Narda Widiada, STP.M.Si

ISBN :

No. HAKI :

Email : admin@poltekkesmataram.ac.id
Chandradewi568@yahoo.com

Telepon : 082247900974

Editor : AASP Chandradewi, SKM.M.Kes

Pengembang : AASP Chandradewi, SKM.M.Kes

Desain Cover : Zulfatedi Pratama

Edisi : I

Cetakan : I

Tahun : 2024

KATA PENGANTAR

Buku “Aneka Olahan hewani Pencegah Stunting” ini merupakan buku yang berisi kumpulan resep-resep dari aneka bahan makanan hewani untuk pencegahan stunting. Di peruntukkan bagi anak-anak khususnya, dan semua kalangan secara umum. Memuat kandungan gizi yang disertai dengan proses pembuatannya. Semoga buku resep ini bermanfaat bagi masyarakat.

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|------------------------------|-----------|
| COVER | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| DAFTAR ISI | v |
| DESKRIPSI BUKU | vi |
| DAFTAR RESEP | |
| 1. SOP GURAMI..... | 1 |
| 2. SOP IGA | 3 |
| 3. SOP AYAM..... | 5 |
| 4. ASEM-ASEM AYAM..... | 7 |
| 5. GARANG ASEM AYAM | 9 |
| 6. SOP IKAN SAYUR..... | 11 |
| 7. AYAM ASAM MANIS | 13 |
| 8. AYAM GULUNG NORI..... | 16 |
| 9. AYAM MENTEGA..... | 18 |
| 10. BAKWAN MIE | 20 |
| 11. BISTIK JAWA..... | 22 |
| 12. BOLA TAHU AYAM | 24 |
| 13. NUGGET SAYUR..... | 26 |
| 14. SATE MIE | 28 |
| 15. CHICKEN PIE..... | 31 |
| 16. SCHOTEL TAHU AYAM | 34 |
| 17. SCHOTEL LABU KUNING..... | 37 |
| 18. SCHOTEL JAGUNG..... | 40 |
| 19. TAHU SELIMUT | 43 |
| 20. TUM IKAN TONGKOL | 45 |
| 21. PEPES TONGKOL..... | 47 |
| 22. AYAM GORENG CRISPY | 49 |

DESKRIPSI BUKU

Buku “Aneka Olahan hewani Pencegah Stunting” berisikan berbagai macam jenis olahan hewani yang ditujukan untuk anaka-anak sebagai alternatif dalam pencegahan stunting.

Buku ini sudah dilengkapi dengan resep pembuatannya. Semua resep yang terdapat pada buku ini mempunyai latar belakang fungsional sehingga makanan yang dihasilkan bukan sekedar enak, tetapi juga memiliki manfaat untuk kesehatan dengan harga terjangkau. Setiap resep dilengkapi dengan kandungan gizi, sehingga dapat memandu menyiapkan menu bergizi dengan berbagai jenis masakan yang sangat bervariasi.

RESEP

SOP GURAMI



2 PORSI

Nilai Gizi 1 Resep

Energi : 762 kkal
Protein : 95 gram
Lemak : 33 gram
Karbo : 23 gram

Nilai Gizi 1 Porsi

Energi : 381 kkal
Protein : 47.5 gram
Lemak : 16.5 gram
Karbo : 11.5 gram

RESEP

SOP GURAMI

BAHAN

- 500 gr ikan gurami
- 2 batang daun bawang
- 2 batang seledri
- 1 genggam daun kemangi
- 1 buah tomat
- 3 cm jahe
- 4 lembar daun jeruk
- 1 sdt kaldu bubuk
- 3 siung bawang putih
- 5 siung bawang merah
- 10 buah cabai rawit
- 2 buah cabai merah besar / kriting
- garam, gula lada bubuk secukupnya

CARA MEMBUAT

- 01 Potong ikan gurami, bersihkan dan sisihkan
- 02 Tumis bawang putih, bawang merah, dan cabai hingga wangi lalu masukkan air secukupnya
- 03 masukkan ikan gurami, masak hingga setengah matang
- 04 Tambahkan potongan daun bawang, seledri, daun kemangi, tomat, jahe, serai, daun jeruk dan kaldu bubuk
- 05 Masak hingga ikan gurami matang
- 06 jika sudah matang, lalu angkat dan sajikan

RESEP SOP IGA



6 PORSI

Nilai Gizi 1 Resep

Energi : 2.066 kkal
Protein : 147 gram
Lemak : 97 gram
Karbo : 160 gram

Nilai Gizi 1 Porsi

Energi : 344 kkal
Protein : 24.5 gram
Lemak : 16 gram
Karbo : 26.6 gram

RESEP SOP IGA

BAHAN

- 500 gr iga sapi
- 5 siung bawang merah, tumbuk halus
- 5 siung bawang putih, tumbuk halus
- 4 buah wortel
- 2 buah kentang
- $\frac{1}{4}$ kol
- 2 buah tomat
- Daun bawang secukupnya
- Garam, lada bubuk, dan penyedap jamur secukupnya

CARA MEMBUAT

- 01 Cuci bersih semua bahan kemudian potong sesuai selera lalu tiriskan
- 02 Didihkan air, masukkan iga sapi lalu rebus sebentar. Buang air rebusan pertama
- 03 Tumis bawang putih dan juga bawang merah sampai harum lalu tambahkan air secukupnya. Tunggu mendidih kemudian masukkan iga
- 04 Tambahkan lada, garam, dan penyedap jamur. Masak menggunakan api kecil sampai iga empuk
- 05 Masukkan wortel. Jika wortel sudah setengah matang, masukkan kentang. Masak sebentar lalu masukkan kol, tomat, dan daun bawang
- 06 Koreksi rasa dan siap disajikan

RESEP

SOP AYAM



15 PORSI

Nilai Gizi 1 Resep

Energi : 2.009 kkal
Protein : 144 gram
Lemak : 119 gram
Karbo : 90 gram

Nilai Gizi 1 Porsi

Energi : 133 kkal
Protein : 9.6 gram
Lemak : 7.9 gram
Karbo : 6 gram

RESEP

SOP AYAM

BAHAN

- 1/2 ekor ayam negeri
- 1 cm jahe, geprek
- 2 sdm mentega/margarin
- 50 g bawang bombay, cincang
- 2 siung bawang putih, geprek
- 1/2 sdt merica bubuk
- 1/4 sdt pala bubuk
- 1 sdm kaldu jamur bubuk
- 2 sdt garam
- 2 buah kentang sedang, kupas, potong-potong
- 2 buah wortel, kupas, potong-potong
- 1 buah tomat merah, potong-potong
- 1 batang daun bawang, iris kasar
- 1 batang seledri, iris kasar

CARA MEMBUAT

- 01** Potong ayam menjadi dua, cuci bersih dan tiriskan dan didihkan 1.5 liter air dalam panci, masukkan ayam dan kecilkan api. Rebus ayam dengan api kecil hingga ayam lunak. Angkat ayam dan tiriskan.
- 02** Sisahkan kaldu ayam. Potong daging ayam kecil-kecil dan sisihkan, dan Lelehkan mentega/margarin hingga leleh. Tumis bawang bombay dan bawang putih, aduk hingga layu dan harum. Angkat.
- 03** Masukkan ke dalam kaldu rebusan ayam, masak kembali hingga mendidih, Tambahkan merica, pala, garam dan kaldu. Masukkan kentang, wortel dan tomat. Rebus hingga sayuran lunak
- 04** Masukkan kembali potongan ayam, daun bawang dan seledri. Didihkan kembali lalu angkat.
- 05** Sajikan hangat.

RESEP

ASEM-ASEM IKAN



10 PORSI

Nilai Gizi 1 Resep

Energi : 1.669 kkal
Protein : 187 gram
Lemak : 91 gram
Karbo : 23 gram

Nilai Gizi 1 Porsi

Energi : 166 kkal
Protein : 18.7 gram
Lemak : 9.1 gram
Karbo : 2.3 gram

RESEP

ASEM-ASEM IKAN

BAHAN

- 1 ekor (1 kg) ikan mas, potong-potong
- 2 sdm air jeruk nipis
- 100 gram brokoli
- 2 sdt garam
- 2 sdm minyak goreng
- 2 batang serai, memarkan
- 1 lembar daun salam
- 2 cm lengkuas, memarkan
- 1 l air
- 3 buah tomat, potong-potong
- 5 buah belimbing wuluh, potong-potong
- 10 butir cabai rawit merah
- 1 sdt gula pasir
- ¼ sdt merica bubuk
- 5 tangkai kemangi, siangi daunnya
- 8 butir bawang merah
- 4 siung bawang putih
- 4 buah cabai merah besar

CARA MEMBUAT

- 01 Bersihkan ikan beri air jeruk nipis diamkan beberapa saat lalu bilas sisihkan.
- 02 Haluskan bumbu, lalu tumis bumbu halus bersama bumbu aromatik hingga layu dan wangi
- 03 Didihkan air lalu masukkan bumbu halus yg sudah di tumis biarkan hingga mendidih dan kemudian masukkan ikan, masak sebentar sampai mendidih tambahkan bumbu ceplungan Dan brokoli, aduk rata angkat.
- 04 Selamat menikmati

RESEP GARANG ASEM AYAM



20 PORSI

Nilai Gizi 1 Resep

Energi : 2.774 kkal
Protein : 221 gram
Lemak : 187 gram
Karbo : 47 gram

Nilai Gizi 1 Porsi

Energi : 138 kkal
Protein : 11 gram
Lemak : 9.4 gram
Karbo : 2.4 gram

RESEP

GARANG ASEM AYAM

BAHAN

- 800 gram ayam potong
- 2 gelas santan encer
- Gula pasir secukupnya
- Garam secukupnya
- Kaldu jamur secukupnya
- 3 lembar daun salam
- 3 lembar daun jeruk
- 1 ruas jahe geprek
- 1 ruas lengkuas geprek
- 10 butir bawang merah
- 7 siung bawang putih
- 3 batang sereh
- 5 buah cabe merah besar
- 5 buah cabe ijo besar

CARA MEMBUAT

- 01** Campur semua bahan baik yang cemplung, potong dan iris. Sambil diaduk biar santannya tidak pecah. Masak hingga matang.
- 02** Masukkan gula, garam, dan penyedap rasa. Sajikan.

RESEP

SOP IKAN SAYUR



3 PORSI

Nilai Gizi 1 Resep

Energi : 812 kkal
Protein : 123 gram
Lemak : 27 gram
Karbo : 18 gram

Nilai Gizi 1 Porsi

Energi : 270 kkal
Protein : 41 gram
Lemak : 9 gram
Karbo : 6 gram

RESEP

SOP IKAN SAYUR

BAHAN

- 500 gram ikan tuna
- 200gram ketimun muda
- ½ jeruk lemon
- 300 ml air
- 2 sdm minyak untuk menumis
- 2 siung bawang putih
- 3 siung bawang merah
- 1 ruas jari kunyit
- 3 cabe besar merah
- 1 ruas jahe geprek
- 1 batang serei geprek
- 4 lembar daun jeruk
- 3 cabe rawit ijo (sesukanya)
- 1 buah tomat potong jadi dua
- 1 batang daun kemangi
- 1,5 sdt garam
- 1 sdt kaldu jamur
- 1.4 sdt lada bubuk
- ½ sdt gula pasir

CARA MEMBUAT

- 01 Siapkan bahan2nya, bersihkan ikan tuna lalu kukuri dengan perasan jeruk nipis, diamkan min 15 menit, potong-potong mentimun, tomat dan siangi daun kemangi
- 02 Tumis bumbu yg sudah dihaluskan
- 03 Beri bumbu ceplung kemudian masukkan ikan gurame, tambahkan air
- 04 Masukkan mentimun dan cabe rawit, biarkan mendidih, beri bumbu-bumbu
- 05 Setelah matang, masukkan potongan tomat, beri perasan jeruk nipis atau air asam jawa,, matikan api, masukkan daun kemangi
- 06 Angkat dan siap sajikan

RESEP

AYAM ASAM MANIS



20 PORSI

Nilai Gizi 1 Resep

Energi : 5.596 kkal
Protein : 332 gram
Lemak : 255 gram
Karbo : 506 gram

Nilai Gizi 1 Porsi

Energi : 280 kkal
Protein : 16.6 gram
Lemak : 12.7 gram
Karbo : 25 gram

RESEP

AYAM ASAM MANIS

BAHAN

- 1 kg ayam, bersihkan
- 2 putih telur
- 300 gram tepung terigu
- 100 gram tepung sagu
- Minyak sayur
- 10 siung bawang putih
- 1 sendok makan merica
- ½ ruas jahe
- Garam secukupnya
- 3 sdm minyak
- 1 sdm margarin
- 10 butir bawang merah
- 8 siung bawang putih
- ½ buah bawang bombai
- iris 3 buah tomat merah
- 500 ml air 5 sendok makan saus tomat
- 3 buah cabai merah besar
- 10 buah cabai rawit, bersihkan
- 2 batang daun bawang
- ½ sendok makan merica bubuk
- 1 sendok makan kaldu
- Garam secukupnya
- Gula pasir secukupnya
- ½ sendok teh cuka
- 3 sdm sagu
- 1 buah nanas
- 3 buah wortel
- 100 gram kapri
- 1 buah mentimun

RESEP

AYAM ASAM MANIS

CARA MEMBUAT

- 01 Lumuri ayam dengan bumbu halus hingga tercampur rata. Diamkan selama 20 menit di dalam lemari pendingin hingga bumbu meresap.
- 02 Celupkan ke dalam putih telur, gulingkan ke dalam campuran tepung terigu dan tepung sagu hingga terbalur rata.
- 03 Goreng ayam ke dalam minyak panas sedang hingga matang dan bewarna kuning kecoklatan. Angkat dan tiriskan. Kemudian lanjutkan membuat saus
- 04 Panaskan minyak sayur dan margarin. Tumis bawang merah, bawang putih, dan bawang bombai hingga harum. Masukkan tomat, aduk rata.
- 05 Tuang air, tambahkan saus tomat, potongan cabai merah dan cabai rawit. Bubuhi merica, kaldu bubuk, gula pasir, garam, dan cuka. Masak hingga mendidih.
- 06 Tuangkan saus asam manis di atas ayam goreng. Sajikan selagi hangat.

RESEP

AYAM GULUNG NORI



10 PORSI

Nilai Gizi 1 Resep

Energi : 1.759 kkal
Protein : 142 gram
Lemak : 95 gram
Karbo : 72 gram

Nilai Gizi 1 Porsi

Energi : 175 kkal
Protein : 14.2 gram
Lemak : 9.5 gram
Karbo : 7.4 gram

RESEP

AYAM GULUNG NORI

BAHAN

- 500 gram dada ayam yang dicincang halus
- 5 bungkus nori
- 5 siung bawang putih dihaluskan
- 3 sdm saus teriyaki
- Garam secukupnya
- Kaldu jamur secukupnya
- 5 sdm tepung bumbu serbaguna
- 1 sdt baking powder
- Garam secukupnya
- 1 sdm tepung tapioca

CARA MEMBUAT

- 01** Marinasi ayam dengan bawang putih halus, saus teriyaki, garam dan penyedap. Diamkan selama kurang lebih 30 menit di dalam kulkas
- 02** Siapkan nori lembaran, dan bahan pencelup.
- 03** Gulung ayam dengan nori, letakkan di bahan pencelup, lalu goreng sampai matang
- 04** Ayam gulung nori siap disajikan.

RESEP AYAM MENTEGA



20 PORSI

Nilai Gizi 1 Resep

Energi : 3.043 kkal
Protein : 270 gram
Lemak : 209 gram
Karbo : 3.7 gram

Nilai Gizi 1 Porsi

Energi : 152 kkal
Protein : 13.5 gram
Lemak : 10.5 gram
Karbo : 0.2 gram

RESEP

AYAM MENTEGA

BAHAN

- 1 kg ekor ayam potong2 jadi 15 potong
- 1 buah bawang bombay potong2
- 3 siung bawang putih cincang
- 1 tangkai daun bawang potong2
- 1 buah jeruk nipis
- Secukupnya mentega
- Secukupnya merica
- 5 sdm kecap manis
- 1 sdm kecap inggris
- 1 sdm saus tomat
- 1 sdt saus tiram
- Secukupnya air

CARA MEMBUAT

- 01** Cuci bersih ayam lalu kukuri dgn air jeruk nipis dan taburi garam,aduk2 hingga ayam keset lalu diamkan 15 menit
- 02** Panaskan minyak goreng yg banyak, campurkan 1 sdm mentega ke dlm minyak,goreng ayam hingga matang,angkat dan sisihkan.
- 03** Panaskan 3 sdm mentega,tumis bawang putih dan bawang bombay hingga harum,masukan kecap manis,kecap inggris,saus tomat,saus tiram,merica dan garam,aduk rata lalu masukan ayam,aduk rata hingga ayam terbalut bumbu.
- 04** Tuang air secukupnya, aduk rata dan tunggu mendidih dan air surut dan mengental,jika rasa sudah pas masukan daun bawang,aduk sebentar angkat dan sajikan

RESEP

BAKWAN MIE



10 PORSI

Nilai Gizi 1 Resep

Energi : 997 kkal
Protein : 42 gram
Lemak : 56 gram
Karbo : 83 gram

Nilai Gizi 1 Porsi

Energi : 99.7 kkal
Protein : 4.2 gram
Lemak : 5.6 gram
Karbo : 8.3 gram

RESEP

BAKWAN MIE

BAHAN

- 100 gram mie kering
- 1 butir telur
- 100 gr sosis ayam dipotong kecil-kecil
- 1 buah wortel(dipotong kecil-kecil)
- 1 sdt tepung sajiku
- secukupnya daun bawang
- 50 gram udang cincang

CARA MEMBUAT

- 01 Rebus mienya terlebih dahulu, kemudian campurkan semua bahan antara lain : mie, telur, sosis. Udang, daun bawang, wortel, tambahkan garam, merica dan kaldu jamur.
- 02 Aduk sampai rata tambahkan tepung sajikan aduk Kembali sampai rata
- 03 Panaskan minyak, ambil satu sendok adonan , goreng sampai matang
- 04 Bakwan mie siap disajikan.

RESEP

BISTIK JAWA



10 PORSI

Nilai Gizi 1 Resep

Energi : 1.983 kkal
Protein : 141 gram
Lemak : 102 gram
Karbo : 125 gram

Nilai Gizi 1 Porsi

Energi : 198 kkal
Protein : 14 gram
Lemak : 10 gram
Karbo : 12.5 gram

RESEP

BISTIK JAWA

BAHAN

- 1/2 kg daging sapi cincang
- ¼ kg kentang
- ¼ kg wortel
- 8 bawang merah
- 3 bawang putih
- 1 sdt merica
- Sedikit pala bubuk
- 1 sdt garam
- 1 sdt kaldu jamur
- 40 gr gula merah
- 65 ml santan kara
- 2 sdm saos tomat
- 7 sdm Kecap manis / sesuai selera
- 1 sdm kecap asin
- 1 sdm kecap inggris
- 1 sdm saus teriyaki
- Minyak untuk menumis

CARA MEMBUAT

- 01 Daging sapi cincang dibentuk bulat-bulat rebus hingga empuk, tiriskan
- 02 Tumis bawang putih, bawang merah hingga harum, lalu masukkan air matang secukupnya (kira-kira 2 gelas). masukkan bola-bola daging sapi yg sudah direbus.
- 03 Masukkan sisa bumbu dan saus, masukkan santan sambil terus di aduk supaya santan tidak pecah. Tutup panci, masak hingga kuah mengental dan surut. Tes rasa. Jika sudah pas matikan kompor.
- 04 Sajikan dengan kentang goreng, dan wortel rebus.
- 05 Taburkan bawang goreng di atasnya supaya lebih mantab. Silahkan mencoba

RESEP

BOLA TAHU AYAM



5 PORSI

Nilai Gizi 1 Resep

Energi : 781 kkal
Protein : 53 gram
Lemak : 44 gram
Karbo : 47 gram

Nilai Gizi 1 Porsi

Energi : 156 kkal
Protein : 17.6 gram
Lemak : 8.8 gram
Karbo : 9.4 gram

RESEP

BOLA TAHU AYAM

BAHAN

- 100 gram ayam
- 300 gram tahu putih
- 50 gram wortel parut
- 2 helai daun bawang
- 2 sdm tepung tapioka
- 1 sdm tepung beras
- 2 siung bawang merah goreng
- 1 siung bawang putih goreng
- 1 sdt bawang putih bubuk
- 1/2 sdt garam
- 1 sdt kaldu ayam organik non msg
- 1 sdm minyak wijen
- Sedikit gula aren
- Sedikit lada

CARA MEMBUAT

- 01 Cuci bersih ayam lalu cincang, campur dengan wortel parut aduk rata
- 02 Haluskan bawang putih dan bawang merah goreng serta iris daun bawang
- 03 Haluskan tahu sambil diaduk-aduk sampai adonan tercampur merata
Campurkan semua bahan dan bumbu
- 04 Panaskan minyak, lalu goreng sampai matang dan siap dihidangkan
- 05 Bisa dicocol saos atau sambel kecap

RESEP

NUGGET SAYUR



10 PORSI

Nilai Gizi 1 Resep

Energi : 1.887 kkal
Protein : 155 gram
Lemak : 108 gram
Karbo : 68 gram

Nilai Gizi 1 Porsi

Energi : 189 kkal
Protein : 15.5 gram
Lemak : 10.8 gram
Karbo : 6.8 gram

RESEP

NUGGET SAYUR

BAHAN

- 500 g dada ayam fillet
- 1 buah wortel (parut dengan parutan keju)
- 30 g daun kelor
- 1 tangkai b.prei
- 2 butir telur (kecil)
- 3 sdm tepung roti/panir (untuk campuran adonan)
- 2 sdm tepung terigu
- 2 sdm tepung tapioka
- 6 siung b.putih
- 1/2 sdt merica bubuk
- Garam + Royco ayam
- Secukupnya larutan tepung terigu dan tepung panir untuk Baluran

CARA MEMBUAT

- 01 Potong kecil" ayam sisihkan kulitnya Tambahkan 6 siung b.putih Lalu cincang halus
- 02 Campurkan adonan ayam tadi dengan semua bahan tadi(kecuali larutan tepung terigu dan tepung panir untuk Baluran nugget)
- 03 Campur hingga benar " tercampur merata sehingga rasa merata.
- 04 Setelah tercampur rata masukkan kedalam cetakan yg sudah di olesi minyak sayur. Kukus selama 30 menit dengan api sedang
- 05 Setelah matang dinginkan dan keluar kan dari cetakan.
- 06 Potong" sesuai selera, Dan celupkan potongan Nugget tadi ke dalam larutan tepung terigu dan gulingkan ke tepung panir. Lakukan hingga habis Simpan dalam freezer

RESEP

SATE MIE



10 PORSI

Nilai Gizi 1 Resep

Energi : 1.210 kkal
Protein : 49 gram
Lemak : 67 gram
Karbo : 104 gram

Nilai Gizi 1 Porsi

Energi : 121 kkal
Protein : 4.9 gram
Lemak : 6.7 gram
Karbo : 10.4 gram

RESEP

SATE MIE

BAHAN

- 1 bungkus mie telur
- 2-3 butir telur kocok lepas
- 100 gram sosis ayam dicincang halus
- 3 siung bawang putih
- 1 buah wortel
- 1 batang daun bawang
- 1/4 brokoli cincang kasar
- 1/2 sdm kaldu jamur
- 1 sdt garam
- secukupnya Tepung serba guna
- secukupnya Air
- secukupnya Tepung Panir

RESEP

SATE MIE

CARA MEMBUAT

- 01 Rebus mie hingga kenyal. Angkat, tiriskan dan sisihkan.
- 02 Dalam wadah lain masukkan wortel, brokoli, telur, sosis dan garam, kaldu jamur dan daun bawang aduk rata. Lalu campurkan mie, aduk rata hingga tercampur semua.
- 03 Masukkan adonan mie ke dalam wadah tahan panas berbentuk persegi panjang . Panaskan kukusan, dgn api sedang. Kukus adonan mie selama 20-25 menit. Tutup dgn kain ya penutupnya
- 04 Angkat loyang adonan, diamkan agar panasnya berkurang, dan gampang memotongnya dan potong adonan sesuai selera aja ya, lalu tusuk tiap potongan dgn tusukan sate
- 05 Baluri dengan campuran tepung dan air, kemudian tepung panir
- 06 Panaskan minyak, dgn api sedang. Minyaknya banyakin ya (deepfry) dan goreng nuggetnya hingga kecokelatan atau keemasan. Angkat, tiriskan.sajikan

RESEP

CHICKEN PIE



10 PORSI

Nilai Gizi 1 Resep

Energi : 1.687 kkal
Protein : 81 gram
Lemak : 84 gram
Karbo : 146 gram

Nilai Gizi 1 Porsi

Energi : 168 kkal
Protein : 8.1 gram
Lemak : 8.4 gram
Karbo : 14.6 gram

RESEP

CHICKEN PIE

BAHAN

- 150 g daging ayam fillet
- 80 ml susu cair
- 40 g jamur kancing cincang
- 40 g keju cheddar parut
- 1 butir telur
- 2 siung bawang putih
- 1 sdm maizena
- 1/2 buah bawang bombay
- garam, gula dan lada bubuk secukupnya
- 150 g tepung terigu
- 1 butir telur
- 3 sdm margarin

RESEP

CHICKEN PIE

CARA MEMBUAT

- 01** Buat kulit piensa dahulu, campurkan tepung dan margarin, aduk rata hingga bergerindil lembap.
- 02** Kocok telur lalu masukkan ke dalam tepung, aduk uleni hingga tercampur rata. Bulatkan, bungkus dengan plastik dan simpan di lemari es kurang lebih 30 menit.
- 03** Tumis bawang putih dan bombay hingga matang, masukkan daging ayam dan jamur, tumis hingga berubah warna. Masukkan garam, gula dan lada bubuk secukupnya, masak hingga matang, aduk rata.
- 04** Tuang susu, masak hingga mendidih. Larutkan tepung maizena dengan sedikit air, tuang dan aduk cepat hingga mengental. Angkat.
- 05** Jika isian sudah dingin, campurkan dengan telur dan keju, tuang secukupnya di setiap cetakan. Tutup pie dengan adonan, tipis saja.
- 06** Panggang selama 7-10 menit dengan suhu 180 derajat Celcius. Keluarkan setelah matang, chicken pie siap dinikmati hangat

RESEP SCHOTEL TAHU AYAM



10 PORSI

Nilai Gizi 1 Resep

Energi : 1.471 kkal
Protein : 93 gram
Lemak : 98 gram
Karbo : 65 gram

Nilai Gizi 1 Porsi

Energi : 147 kkal
Protein : 9.3 gram
Lemak : 9.8 gram
Karbo : 6.5 gram

RESEP

SCHOTEL TAHU AYAM

BAHAN

- 500 gram tahu, kukus dan iris tipis
- 100 gram daging ayam giling
- Wortel parut 100 gr
- 2 sdm margarin
- 3 buah cabai hijau, iris tipis
- 3 siung bawang putih, cincang
- 3 sdm bawang bombai, cincang
- 4 sdm saus tomat
- 1/4 sdt merica halus
- 1/4 sdt oregano
- 1 buah kaldu blok instan
- 30 gram margarin
- 30 gram tepung
- 250 ml susu non-fat Merica secukupnya
- 2 lembar keju slice low fat

RESEP

SCHOTEL TAHU AYAM

CARA MEMBUAT

- 01 Pertama panaskan margarin, tumis cabai hijau, bawang putih, dan bawang bombai sampai layu dan berubah warna
- 02 Tumis Tahu yang sdh dipotong kecil-kecil Bersama wortel yang sudah diparut, emudian masukkan saus tomat, merica, oregano, dan kaldu blok. Lalu aduk rata hingga aromanya harum.
- 03 Masukkan daging ayam giling, beri sedikit air, setelah matang dan kuah mengental bisa angkat dan sisihkan.
- 04 Ambil wadah tahan panas ukuran kecil, olesi dengan margarin, atur separuh tahu di dasar wadah, atasnya tuangi adonan ayam, lalu beri sisa tahu di atasnya, sampai adonan ayam tertutup dan sisihkan.
- 05 Lumerkan margarin dalam wajan kemudian masukkan tepung terigu, aduk. Beri susu non-fat sedikit demi sedikit sambil diaduk sampai habis, beri merica dan angkat.
- 06 Siram adonan tahu dengan saus penutup, kemudian ratakan. Beri lembaran keju, panggang dalam oven sampai berwarna kuning kecoklatan, angkat dan hidangkan selagi panas.

RESEP

SCHOTEL LABU KUNING



10 PORSI

Nilai Gizi 1 Resep

Energi : 1.292 kkal
Protein : 60 gram
Lemak : 80 gram
Karbo : 91 gram

Nilai Gizi 1 Porsi

Energi : 129 kkal
Protein : 6 gram
Lemak : 8 gram
Karbo : 9.1 gram

RESEP

SCHOTEL LABU KUNING

BAHAN

- 500 gram labu kuning, kukus dan iris tipis
- 100 gram daging ayam giling
- Wortel parut 100 gr
- 2 sdm margarin
- 3 buah cabai hijau, iris tipis
- 3 siung bawang putih, cincang
- 3 sdm bawang bombai, cincang
- 4 sdm saus tomat
- 1/4 sdt merica halus
- 1/4 sdt oregano
- 1 buah kaldu blok instan
- 30 gram margarin
- 30 gram tepung
- 250 ml susu non-fat Merica secukupnya
- 2 lembar keju slice low fat

RESEP

SCHOTEL LABU KUNING

BAHAN

- 500 gram labu kuning, kukus dan iris tipis
- 100 gram daging ayam giling
- Wortel parut 100 gr
- 2 sdm margarin
- 3 buah cabai hijau, iris tipis
- 3 siung bawang putih, cincang
- 3 sdm bawang bombai, cincang
- 4 sdm saus tomat
- 1/4 sdt merica halus
- 1/4 sdt oregano
- 1 buah kaldu blok instan
- 30 gram margarin
- 30 gram tepung
- 250 ml susu non-fat Merica secukupnya
- 2 lembar keju slice low fat

RESEP

SCHOTEL LABU KUNING

CARA MEMBUAT

- 01 Pertama panaskan margarin, tumis cabai hijau, bawang putih, dan bawang bombai sampai layu dan berubah warna
- 02 Tumis labu yang sdh dipotong kecil-kecil Bersama wortel yang sudah diparut, emudian masukkan saus tomat, merica, oregano, dan kaldu blok. Lalu aduk rata hingga aromanya harum.
- 03 Masukkan daging ayam giling, beri sedikit air, setelah matang dan kuah mengental bisa angkat dan sisihkan.
- 04 Ambil wadah tahan panas ukuran kecil, olesi dengan margarin, atur separuh tahu di dasar wadah, atasnya tuangi adonan ayam, lalu beri sisa tahu di atasnya, sampai adonan ayam tertutup dan sisihkan.
- 05 Lumerkan margarin dalam wajan kemudian masukkan tepung terigu, aduk. Beri susu non-fat sedikit demi sedikit sambil diaduk sampai habis, beri merica dan angkat.
- 06 Siram adonan labu kuning dengan saus penutup, kemudian ratakan. Beri lembaran keju, panggang dalam oven sampai berwarna kuning kecoklatan, angkat dan hidangkan selagi panas.

RESEP

SCHOTEL JAGUNG



10 PORSI

Nilai Gizi 1 Resep

Energi : 1.393 kkal
Protein : 64 gram
Lemak : 80 gram
Karbo : 116 gram

Nilai Gizi 1 Porsi

Energi : 139 kkal
Protein : 6.4 gram
Lemak : 8 gram
Karbo : 11.6 gram

RESEP

SCHOTEL JAGUNG

BAHAN

- 500 gram jagung, kukus dan iris tipis
- 100 gram daging ayam giling
- Wortel parut 100 gr
- 2 sdm margarin
- 3 buah cabai hijau, iris tipis
- 3 siung bawang putih, cincang
- 3 sdm bawang bombai, cincang
- 4 sdm saus tomat
- 1/4 sdt merica halus
- 1/4 sdt oregano
- 1 buah kaldu blok instan
- 30 gram margarin
- 30 gram tepung
- 250 ml susu non-fat Merica secukupnya
- 2 lembar keju slice low fat

RESEP

SCHOTEL JAGUNG

CARA MEMBUAT

- 01 Pertama panaskan margarin, tumis cabai hijau, bawang putih, dan bawang bombai sampai layu dan berubah warna
- 02 Tumis jagung yang sdh dipotong kecil-kecil Bersama wortel yang sudah diparut, emudian masukkan saus tomat, merica, oregano, dan kaldu blok. Lalu aduk rata hingga aromanya harum.
- 03 Masukkan daging ayam giling, beri sedikit air, setelah matang dan kuah mengental bisa angkat dan sisihkan.
- 04 Ambil wadah tahan panas ukuran kecil, olesi dengan margarin, atur separuh tahu di dasar wadah, atasnya tuangi adonan ayam, lalu beri sisa tahu di atasnya, sampai adonan ayam tertutup dan sisihkan.
- 05 Lumerkan margarin dalam wajan kemudian masukkan tepung terigu, aduk. Beri susu non-fat sedikit demi sedikit sambil diaduk sampai habis, beri merica dan angkat.
- 06 Siram adonan jagung dengan saus penutup, kemudian ratakan. Beri lembaran keju, panggang dalam oven sampai berwarna kuning kecoklatan, angkat dan hidangkan selagi panas.

RESEP

TAHU SELIMUT



10 PORSI

Nilai Gizi 1 Resep

Energi : 1.304 kkal
Protein : 41 gram
Lemak : 129 gram
Karbo : 3 gram

Nilai Gizi 1 Porsi

Energi : 130 kkal
Protein : 4.1 gram
Lemak : 12.9 gram
Karbo : 0.3 gram

RESEP

TAHU SELIMUT

BAHAN

- 1 batang daun bawang
- 1 butir telur
- 100 gram daging ayam cincang
- 1 siung bawang putih
- 2 potong tahu putih
- 1/2 sdt kaldu bubuk
- Secukupnya garam
- 10 lembar kulitan
- Secukupnya air utk olesan
- Secukupnya minyak goreng

CARA MEMBUAT

- 01** Cincang bawang putih. Potong-potong daun bawang. Lumatkan tahu putih. Tambahkan kaldu bubuk dan garam. Aduk bersama dengan telur dan ayam cincang
- 02** Oleskan air pada permukaan kulitan agar kulitan tidak mudah retak, Letakkan 1 sdm adonan tahu di tengah kulitan dan Lipat kulitan sehingga menyelimuti adonan.
- 03** Tekan masing² ujung lipatan. Rekatkan dgn cara menekannya, pastikan kulitan pada kedua ujungnya agak basah supaya mudah menempel.
- 04** Goreng sampai kulitnya garing berwarna kecoklatan.

RESEP

TUM IKAN TONGKOL



5 PORSI

Nilai Gizi 1 Resep

Energi : 735 kkal
Protein : 130 gram
Lemak : 15 gram
Karbo : 17 gram

Nilai Gizi 1 Porsi

Energi : 147 kkal
Protein : 26 gram
Lemak : 5 gram
Karbo : 3.4 gram

RESEP

TUM IKAN TONGKOL

BAHAN

- 2 ekor ikan tongkol yang sudah kukus, hilangkan duri
- 1 butir telur
- 30 gram santan kental
- 5 buah cabe rawit
- 5 buah cabe keriting
- 3 siung bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 3 butir kemiri
- 1 buah kencur
- 3 batang sereh
- 3 lembar daun jeruk
- 3 lembar daun salam, potong
- 1 bungkul lengkuas, potong", geprek
- Daun pisang untuk membungkus

CARA MEMBUAT

- 01 Ambil daging ikan tongkol yg sudah dikukus kemudian suwir-suwir.
- 02 Haluskan cabe rawit, cabe keriting, bawang merah putih, kemiri, kencur, sereh bagian dlm, daun jeruk, ketumbar bubuk, merica bubuk, garam, kaldu bubuk.
- 03 Setelah bumbu dicampurkan, tambahkan santan dan 1 telur, aduk rata.
- 04 Bungkus daun pisang, isi dgn daun salam dan lengkuas. Kukus
- 05 bila sudah matang, lalu sajikan

RESEP

PEPES TONGKOL



5 PORSI

Nilai Gizi 1 Resep

Energi : 731 kkal
Protein : 124 gram
Lemak : 6 gram
Karbo : 44 gram

Nilai Gizi 1 Porsi

Energi : 146 kkal
Protein : 24.8 gram
Lemak : 1.2 gram
Karbo : 8.8 gram

RESEP

PEPES TONGKOL

BAHAN

- 500 gram tongkol basah
- Secukupnya daun pisang
- Secukupnya tusuk gigi
- 10 butir bawang merah
- 4 siung bawang putih
- 10 bh cabe merah besar
- 4 butir kemiri
- 1 bh tomat ukuran besar
- 1,5 sdt garam
- 1 sdt kaldu bubuk sapi
- 2 sdm gula pasir

CARA MEMBUAT

- 01 Rendam ikan di air jeruk nipis selama minimal 15 menit, lalu kukus hingga matang, dinginkan.
- 02 Suwir-suwir ikan tongkol yang sudah dikukus, sisihkan. Dan haluskan bumbu lalu sisihkan.
- 03 Siapkan dan bersihkan daun pisang, dan masukkan tongkol suwir dan aduk rata.
- 04 Siapkan daun pisang dan beri ikan lalu bungkus dan kunci dengan tusuk gigi di kedua sisinya.
- 05 Kukus selama kurang lebih 1 jam di panci kukusan yang sudah dipanaskan terlebih dahulu.
- 06 Matikan kompor dan dinginkan di suhu ruang, angkat dan sajikan.

RESEP

AYAM GORENG CRISPY



20 PORSI

Nilai Gizi 1 Resep

Energi : 5.051 kkal
Protein : 344 gram
Lemak : 208 gram
Karbo : 460 gram

Nilai Gizi 1 Porsi

Energi : 253 kkal
Protein : 17.2 gram
Lemak : 10.4 gram
Karbo : 23 gram

RESEP

AYAM GORENG CRISPY

BAHAN

- 1 kg dada ayam potong memanjang
- 1/2 sdm garam
- 1/2 sdm kaldu
- 1 1/2 sdm bumbu putih
- Bumbu putih serbaguna
- Tepung crispy
- 2 butir telur
- Minyak

CARA MEMBUAT

- 01 Cuci bersih ayam lalu marinasi ayam dengan bumbu putih, garam dan kaldu aduk rata
- 02 Diamkan di kulkas selama semalaman
- 03 Keesokan harinya kocok telur sampai lepas dan masukan ayam ke kocokan telur lalu guling2/cubit2 ke adonan kering
- 04 Goreng diminyak panas menggunakan api kecil -sedang.
- 05 Lakukan sampai selesai semua ter Goreng, ayam siap disajikan