

## MENU MAKAN PAGI

### KETUPAT JALA TALAS



#### 🌿 KETUPAT

##### Bahan :

225 gr Talas

100 gr Ubi

200 gr Santan

5 gr Garam

#### 🌿 JALA TALAS

##### Bahan

100 gr Talas

50 gr Ubi

60 gr Santan

5 gr Garam

3 gr Gula

#### **Cara Membuat :**

##### 🌿 KETUPAT

Talas dan ubi yang sudah digiling halus. Di aduk kemudian ditambahkan santan dan garam aduk rata. Ambil ketupat, lalu isi dan adonan talas ubi hingga penuh, lalu dikukus sampai matang, siap disajikan

## ANALISA GIZI

K = 641 kkal

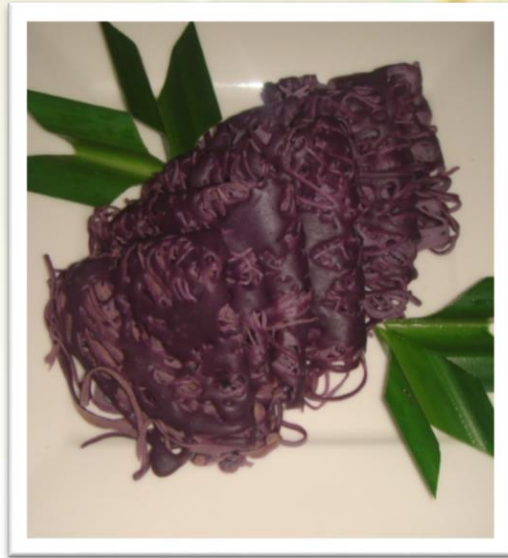
P = 8,2 gr

L = 21,2 gr

KH = 108,3 gr

## JALA TALAS

Talas dan ubi yang sudah halus dicampur santan, lalu ditambah garam, aduk rata. Panaskan Teflon dan cetak dengan menggunakan cetakan jala, masak hingga adonan atau jala tidak lengket lagi, siap disajikan



## ANALISA GIZI

K	=	258,2 kkal
P	=	3,1 gr
L	=	6,6 gr
KH	=	84 gr

## ABON BELUT KLUWIH



### Bahan :

Belut	:	200	gr
Kluwih	:	200	gr
Gula aren	:	30	gr
Santan Kental	:	30	gr
Bawang Merah (halus)	:	20	gr
Bawang Putih (halus)	:	10	gr
Cabe (halus)	:	10	gr
Ketumbar (halus)	:	5	gr
Bumbu Rempah	:	5	gr
Garam	:	5	gr

### Cara Membuat:

Belut yang sudah bersih, ambil dagingnya lalu giling. kluwih dikukus lalu haluskan. Campurkan belut dan kluwih, lalu masukkan bawang, ketumbar, cabe, rempah dan garam, lalu tuangkan santan aduk dan dimasak hingga kering seperti abon. Siap disajikan

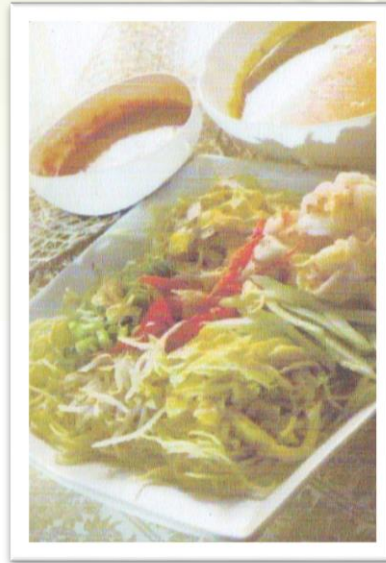
## ANALISA GIZI

K	=	637,5	kkal
P	=	35,1	gr
L	=	13,4	gr
KH	=	73	gr

## SAYUR KINCUNG

### **Bahan :**

Bawang Merah	:	20 gr
Bawang Putih	:	10 gr
Cabe merah	:	10 gr
kincung	:	75 gr
jahe (halus)	:	5 gr
kunyit (halus)	:	10 gr
Merica	:	3 gr
Santan	:	150 gr
Minyak Goreng	:	10 gr
Garam	:	5 gr
Gula pasir	:	3 gr



### **Cara membuat :**

Haluskan bawang, jahe, kunyit, cabe, lalu ditumis dengan menggunakan minyak, setelah itu masukkan santan, aduk rata, lalu tambahkan kincung, merica, garam, gula aduk, masak hingga matang

## ANALISA GIZI

K	=	360,3 kkal
P	=	5,1 gr
L	=	26,3 gr
KH	=	23,3 gr

## GARNIS SAYUR KINCONG

### **Bahan :**

KUCAI	:	65 gr
Tauge	:	80 gr
Timun	:	100 gr
Nenas	:	100 gr
Kincong	:	30 gr

### **Cara membuat :**

Semua bahan dipotong sesuai selera, kecuali tauge, lalu ditaburkan dalam wadah yang sudah ditata dengan ketupat jala talas, lalu disiramkan dengan kuah sayur kincong. Siap untuk disajikan

## ANALISA GIZI

K	=	114,7 kkal
P	=	6,6 gr
L	=	2,2 gr
KH	=	21,8 gr

## MENU SELINGAN PAGI

### LAPIS LEGIT SINGKONG



#### **Bahan :**

Singkong	:	27 gr
Kuning Telur	:	54 gr
Terigu	:	7 gr
Margarin	:	45 gr
Santan Kental	:	19 gr
Gula Pasir	:	36 gr
Kacang Tanah	:	2 gr

#### **Cara membuat :**

Singkong diparut, buang airnya (sisihkan) kocok gula pasir + margarine sampai kembang, kemudian tambahkan kuning telur, kocok terus sampai adonan menyatu. Masukkan terigu + singkong parut + santan. Aduk terus sampai adonan rata, kemudian dipanggang selapis demi selapis sampai adonan habis, setelah adonan terakhir setengah masak tabur dengan kacang tanah, panggang lagi sampai kue matang. Siap di hidangkan

## ANALISA GIZI

K	=	798,1 kkal
P	=	7 gr
L	=	53,6 gr
KH	=	50,9 gr

## MENU MAKAN SIANG

## NASI TRIO

### **Bahan :**

Talas	:	250 gr
Ubi Ungu	:	250 gr
Jagung pipil	:	200 gr



### **Cara Membuat**

Talas dan ubi dikukus, lalu parut kasar, jagung pipil direbus, lalu cetak nasi talas diatas, ditengah nasi jagung, dan dibawah nasi talas. Bentuk sesuai selera. Sajikan

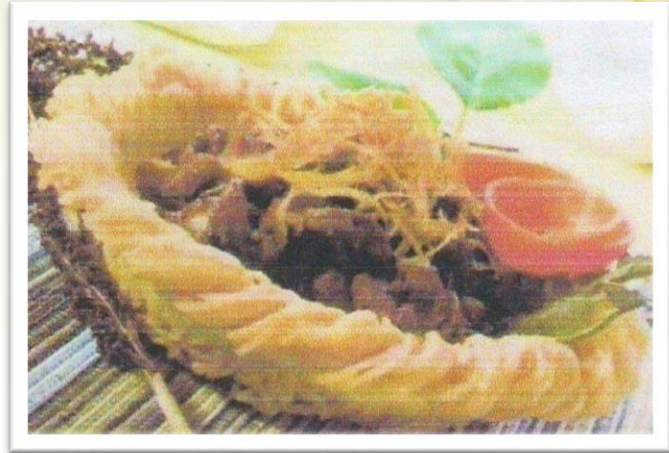
## ANALISA GIZI

K	=	955,5 kkal
P	=	15,1 gr
L	=	8,8 gr
KH	=	207,2 gr

## ALO - ALO KERANJANG

### Bahan :

Talas	:	300 gr
Jahe	:	5 gr
Minyak Goreng	:	50 gr
Terigu	:	20 gr
Bawang merah	:	20 gr
Tapioka	:	20 gr
Bawang putih	:	5 gr
Alo alo	:	200 gr
Merica	:	3 gr
Garam	:	5 gr



### Cara Membuat :

#### ➔ KERANJANG TALAS

Talas yang sudah bersih iris sehingga menjadi seperti mie halus. Lalu siapkan air mendidih yang telah diberi baking soda, rebus mie talas ± 1 menit, tiriskan, lap mie hingga kering. Aduk talas dengan campuran tepung tapioca dan terigu, lalu ambil beberapa helai mie talas tata di atas wadah bentuk menyerupai mangkok, kemudian goreng hingga kekuningan. Sisihkan.

#### ➔ ALO-ALO

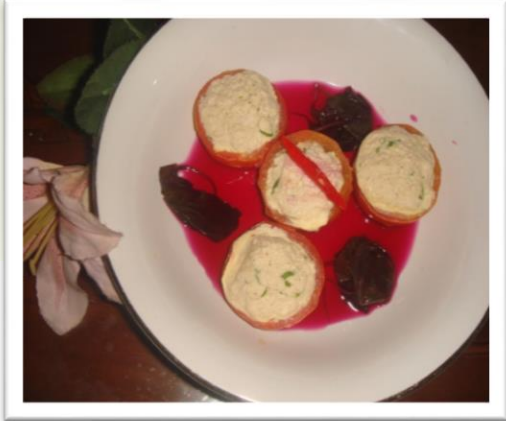
Semua bumbu dihaluskan, lalu masukkan alo alo yang sudah digiling tambah sedikit garam, cetak lalu di kukus. Setelah matang lalu alo alo dimasukkan dalam keranjang talas yang tadi. Siap disajikan

## ANALISA GIZI

K	=	1076,8 kkal
P	=	35,1 gr
L	=	57,0 gr
KH	=	121,2 gr



## ASEM-ASEM TOMAT DAUN ROSELA



### Bahan :

Tomat	:	200 gr
Tahu	:	100 gr
Daun rosela	:	50 gr
Telur ayam	:	30 gr
Bawang merah (iris)	:	10 gr
Bawang putih	:	5 gr
Gula	:	3 gr
Garam	:	5 gr
Merica	:	3 gr
Cabe hijau (iris)	:	5 gr
Lengkuas (tokok)	:	3 gr
Air	:	$\frac{1}{2}$ ltr

### Cara Membuat :

Potong bagian atas tomat, keluarkan isinya, sisihkan. Campur tahu dengan merica, garam, gula, telur, bawang putih giling lalu masukkan telur ayam, aduk rata, lalu masukkan tahu yang sudah dibumbui tadi dalam tomat, kukus  $\pm$  10 menit. Buat kuah asem asem, air + bawang merah + bawang putih + cabe hijau + lengkuas + daun rosella lalu diberi garam dan gula, masak hingga matang, lalu masukkan tomat tadi, siap di sajikan

## ANALISA GIZI

K	=	190 kkal
P	=	19,1 gr
L	=	6,3 gr
KH	=	19,6 gr

## SETUP MADU BUAH



### **Bahan :**

Pepaya	:	100 gr
Nenas	:	140 gr
Timun	:	100 gr
Madu	:	20 gr
Cengkeh	:	2 gr
Jahe	:	5 gr
Air	:	1 ltr

### **Cara Membuat :**

Bersihkan pepaya, nenas, timun, lalu bentuk sesuai dengan yang selera, masak air dengan, jahe dan kayu manis lalu tambahkan madu, kemudian masukkan buah yang sudah dibentuk tadi, siap disajikan, bisa menggunakan es, untuk lebih segar

## ANALISA GIZI

K	=	178 kkal
P	=	1,8 gr
L	=	0,8 gr
KH	=	45 gr

## MENU SELINGAN SORE

### NILA BERUMAH

**Bahan :**

Singkong (parut)	:	150 gr
Kelapa muda	:	50 gr
Ikan nila (halus)	:	100 gr
Bawang merah (halus)	:	10 gr
Bawang putih (halus)	:	5 gr
Santan kental	:	20 gr
Cabe merah (halus)	:	10 gr
Garam	:	5 gr
Gula	:	3 gr
Bumbu kare (halus)	:	3 gr



**Cara Membuat :**

**ISI**

Bumbu yang sudah dihaluskan, ditumis sebentar, lalu masukkan santan, kemudian masukkan ikan nila, aduk rata, tambahkan garam, gula, masak hingga mengoreng

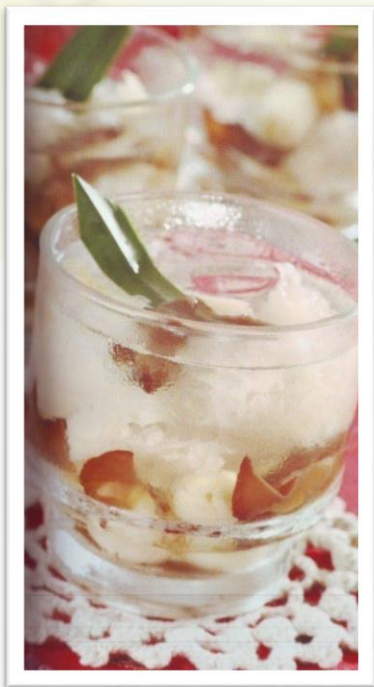
**KULIT**

Singkong dan kelapa muda diaduk rata, lalu beri garam, kemudian cetak adonan, lalu dikukus hingga matang. Setelah kulit matang, lalu isi dengan ikan nila tadi ditengahnya, lalu siap disajikan

## ANALISA GIZI

K	=	562,2 kkal
P	=	13,5 gr
L	=	14,9 gr
KH	=	82,5 gr

## AIR BUAH REBUNG



### **Bahan :**

Rebung	:	60 gr
Gula pasir	:	50 gr
Pepaya	:	60 gr
Air		

### **Cara Membuat :**

1. Rebung dan pepaya dipotong sesuai selera,
2. lalu rebus air dan gula, setelah agak kental, masukkan rebung dan pepaya.
3. Dapat disajikan dengan es dan selasih

## ANALISA GIZI

K	=	239,6	kkal
P	=	0,7	gr
L	=	0	gr
KH	=	55,7	gr

## MENU MAKAN MALAM

### NASI PISANG

**Bahan :**

600 gr Pisang Kepok / Batu

Air



**Cara Membuat :**

Pisang diparut kasar, lalu dijemur sampai kering. Setelah kering, pisang ditumbuk, untuk memasaknya, beri sedikit air, lalu dikukus hingga matang. Siap disajikan

## ANALISA GIZI

K	=	654	kkal
P	=	4,8	gr
L	=	0	gr
KH	=	157,8	gr

## LELE SAOS MADU



### Bahan :

Ikan lele	:	200 gr
Telur ayam	:	50 gr
Cabe merah (giling)	:	15 gr
Terigu	:	10 gr
Tapioca	:	10 gr
Tomat	:	60 gr
Madu	:	40 gr
Bawang merah (giling)	:	5 gr
Bawang putih (giling)	:	5 gr
Garam	:	5 gr
Gula	:	3 gr
Minyak goreng	:	5 gr
Merica	:	3 gr

### Cara Membuat



#### IKAN LELE

Daging ikan lele yang sudah dihaluskan, dicampur merica, garam, bawang putih, telur aduk rata, cetak kukus hingga matang,. Setelah itu, lumuri ikan lele tadi dengan tepung tapioca dan terigu, lalu digoreng. Hingga matang



#### SAOS MADU

Tumis bumbu cabe, bawang, tomat hingga matang,, lalu masukkan madu, aduk, angkat, siap disajikan atau siram diatas ikan lele tadi

## ANALISA GIZI

K	=	658,5 kkal
P	=	45,4 gr
L	=	25,9 gr
KH	=	25,5 gr

## TEMPE LAPIS DAUN UBI JALAR

### Bahan :

Tempe (halus)	:	120 gr
Tepung sagu	:	20 gr
Daun ubi rambat	:	100 gr
Bawang merah (giling)	:	20 gr
Bawang putih (giling)	:	5 gr
Cabe hijau (potong)	:	10 gr
Cabe merah (potong)	:	15 gr
Santan	:	100gr
Minyak goreng	:	100 gr
Merica (bubuk)	:	3 gr
Gula	:	3 gr
Jahe	:	3 gr



Garam	:	5 gr
Sere	:	3 gr
Daun salam	:	3 gr

### Cara Membuat :

#### 🌿 DAUN UBI JALAR

Bersihkan daun ubi jalar, lalu tumis dengan bawang merah, putih, merica, sere, jahe, aduk. Lalu tambahkan garam dan gula masak hingga matang

#### 🌿 TEMPE

Tempe yang sudah dihaluskan diaduk dengan bumbu halus, santan, beri garam dan gula, lalu masukkan tepung sagu aduk rata. Cetak tempe dengan membuat lapisan lapisan dengan daun ubi jalar yang sudah ditumis tadi, lalu kukus hingga matang.

#### 🌿 KUAH TEMPE

Tumis bumbu bumbu halus, masukkan cabe merah dan hijau lalu masukkan santan, daun salam, garam, dan gula. Siramkan kuah pada tempe yang sudah dilapisi dengan daun ubi tadi, siap disajikan.

## ANALISA GIZI

K	=	545,8 kkal
P	=	23,3 gr
L	=	29,5 gr
KH	=	46,1 gr

## SAYUR DAUN MENKUDU



### **Bahan :**

Daun mengkudu	: 100 gr
Bawang merah	: 15 gr
Bawang putih	: 5 gr
Jahe	: 3 gr
Merica	: 3 gr
Seledri	: 15 gr
Daun bawang	: 20 gr
Air kaldu ikan	: 200gr

### **Cara Membuat :**

Bersihkan daun mengkudu, tumis bumbu halus sampai harum lalu masukkan air kaldu ikan, kemudian masukkan daun mengkudu, jahe, merica, garam, gula, daun bawang dan seledri, masak hingga matang, siap disajikan.

## ANALISA GIZI

K	=	140,7 kkal
P	=	7,5 gr
L	=	6,3 gr
KH	=	17,3 gr