

"Usia bukanlah suatu halangan untuk seseorang menikmati lezatnya dari sebuah masakan, banyak menu sehat dan aman yang lezat untuk dinikmati para Orang tua"

MENU SEHAT MANULA

Menu aman bervitamin tinggi yang dikhususkan untuk konsumsi orang-orang lanjut usia agar tetap sehat.

- Menu Sarapan
- Menu Makan Siang
- Menu Makan Malam
- Menu Cemilan Santai

DISERTAI
KANDUNGAN
GIZI



Tika Umilatifah

MEDINAILMU

MENU SEHAT MANULA
HAK CIPTA © PADA PENULIS
TIKA UMLATIFAH

EDITOR :

INTANIA PUTRI

DESIGN SAMPUL :

WIDYA ASTUTI

LAYOUT :

FIRDA KAMALIA

UKURAN :

17 X 24 CM, 104 HAL

PENERBIT :

MEDINA ILMU

ISBN : 978-623-98884-8-9

DISTRIBUTOR

DISTRIBUTOR TUNGGAL :

PT. SERAMBI DISTRIBUSI

GEDUNG SERAMBI DISTRIBUSI

JL. JERUK PURUT NO. 51 RT.05/03

JAKARTA SELATAN

TEL : 021 - 7883 3908 - 781 5631

Undang-undang Republik Indonesia No.19 Tahun 2002 tentang Hak Cipta

Lingkup Hak Cipta

Pasal 2:

Hak Cipta merupakan hak eksklusif bagi Pencipta atau Pemegang Hak Cipta untuk mengumumkan atau memperbanyak ciptaannya, yang timbul secara otomatis setelah suatu ciptaan dilahirkan tanpa mengurangi pembatasan menurut peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Ketentuan Pidana

pasal 27:

- (1) Barang siapa dengan sengaja atau tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal 2 ayat 1(satu) atau pasal 49 ayat 1 (satu) dan ayat 2 (dua) di pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,- (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 5.000.000.000,- (lima milyar rupiah).
- (2) Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta atau hak terkait sebagaimana dimaksud pada ayat 1 (satu) dipidanakan dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 500.000.000,- (lima ratus juta rupiah).

KATA PENGANTAR

Siapa bilang orangtua harus membatasi makanan yang dikonsumsi, makanannya harus itu-itu saja, dan tidak variatif.

Untuk itu penulis membuat buku ini dan merangkum menu-menu yang layak untuk dikonsumsi para Manula, selain itu juga disertai menu yang disertai kandungan gizi yang terdapat di setiap masakannya. Inilah buku yang sangat dibutuhkan para manula untuk memvariasikan menu-menu sehat dan kandungan gizi hariannya.

Penulis

DAFTAR ISI

Nasi Gurih Jagung	6
Sup Telur Puyuh	8
Sayuran Keju Fritata	10
Perkedel Jamur	12
Sup Brokoli	14
Queker Tahu Kukus	16
Sup Wortel Jamur	18
Sup Ikan Patin	20
Kentang Isi Tuna	22
Perkedel Ayam	24
Roti Gulung Pisang	26
Sayur Bayam	28
Tumis Buncis	30
Sayur Oyong	32
Sup Ceker Ayam	34
Bubur Ayam Ceker	36
Tumis Oncom	38
Telur Tumis Kemangi	40
Ubi Panggang	42
Sup Daun Katuk	44
Pepes Ikan Mas	46
Pepes Ikan Kembung	48
Omelet Daun Katuk	50
Tumis Katuk Ebi	52
Bubur Kacang Hijau	54
Puding Buah	56
Kue Talas	58

Sup Jagung Sosis	60
Ikan Kakap Tepung	62
Kwetiau Kuah	64
Brokoli Saus Tiram	66
Sup Kentang Brokoli	68
Sup Ayam Brokoli	70
Sup Brokoli Tahu	72
Pepes Jamur Tiram	74
Combro Keju	76
Puding Jagung	78
Pai Makaroni	80
Ikan Kembung Kuning	82
Tahu Ayam Kukus	84
Sup Brokoli Bakso	86
Abon Ikan Gurame	88
Pepes Ikan Nila	90
Soto Ayam	92
Sup Bihun	94
Ikan Bakar	96
Bubur Ayam Bayam	98
Bubur Ayam Keju	100
Sawi Hijau Rebus	102
Kue Lapis Singkong	103

Nasi Gurih Jagung

BAHAN NASI :

- 1 bonggol Jagung manis rebus, pipil bijinya
- 2 butir Telur, kocok sebentar
- 100 gram Wortel, iris dadu halus
- 50 gram Kacang Polong
- 3 piring Nasi putih
- 100 gram Daging Asap, iris persegi kecil
- 2 sendok makan Kecap manis
- 1 sendok makan Saus Tiram
- 4 sendok makan Minyak Goreng
- 1 sendok makan Mentega/Margarin cair
- 2 buah Cabai Merah, buang bijinya, iris kecil
- 2 batang Daun Bawang kecil, iris kecil

Kandungan GIZI

Jagung: Kaya akan Kalium
(Mencegah batu ginjal,
Menurunkan kadar asam urat)
Menjaga Kesehatan Mata
Menurunkan berat badan
Menurunkan Kolesterol
Melancarkan ASI
Mencegah Kanker
Mencegah Penyakit Jantung
Mencegah Anemia



RESEP BUMBU (haluskan) :

- 50 gram Bawang Bombai, cincang halus
- 4 butir Bawang Merah
- 3 siung Bawang Putih
- Garam halus secukupnya

CARA MEMBUAT :

- Panaskan 2 Sendok makan Minyak goreng, masukkan Telur kocok, aduk hingga matang.
- Tambahkan 2 Sendok makan Minyak goreng dan 1 Sendok makan Mentega/Margarin pada Wajan bekas Telur, lalu tumis Bumbu halus dan Cabai iris hingga harum. Masukkan Jagung, Wortel, dan Kacang Polong, lalu aduk rata.
- Masukkan Nasi Putih, Daging Asap dan Telur, lalu aduk. Tambahkan Kecap Manis dan Saus Tiram, aduk sampai Bumbu meresap.
- Masukkan Daun Bawang, aduk rata.
- Angkat dan hidangkan selagi hangat.



Sup Telur Puyuh

BAHAN :

- 10 butir Telur Puyuh
- 1 butir Telur Ayam
- 1 bungkus penyedap rasa
- 1/2 piring kecil Bawang goreng
- 2 siung Bawang Putih
- 2 buah Wortel
- 2 sendok makan Margarin
- 2 batang Daun Seledri
- 5 gelas Air

BUMBU:

- 1/2 sendok teh Lada halus
- Garam secukupnya

Kandungan GIZI

Telur puyuh:

Mengandung Vitamin dan mineral

Meningkatkan Kekebalan Tubuh

Aman bagi penderita Gout/ asam urat



CARA MEMBUAT :

- Bawang Putih ditumbuk, ditumis dengan Margarin sampai layu,
- Tambahkan Air 5 gelas, lalu didihkan.
- Irisan Wortel, penyedap rasa, Seledri, dan Bumbu lainnya.
- Masukkan Telur Puyuh rebus.
- Masukkan kocokan Telur Ayam, angkat.
- Taburi diatasnya dengan Bawang goreng.



Sayuran Keju Fritata

BAHAN :

- 8 butir Telur atau 2 cup Telur bebas lemak dan bebas kolesterol
- 1/8 sendok teh Lada bubuk
- 1/2 sendok teh Garam
- 1/2 cup Keju Parut
- 2 sendok makan Minyak Sayur atau Mentega
- 2 cup cincangan Paprika merah/hijau/kuning
- 1/2 cup cincangan Bawang Bombay

Kandungan GIZI

Keju :

Kaya akan Kalsium, Fosfor dan Seng

Kaya akan Sodium dan Vitamin B

Mencegah Kanker

Dapat menurunkan risiko diabetes tipe 2

Menjaga Kesehatan Gigi



CARA MEMBUAT :

- Kocok Telur, Garam dan Lada sampai tercampur rata, tambahkan Keju, sisihkan
- Panaskan fry-pan, tumis Paprika dan Bawang Bombay sampai Bawang Bombay layu
- Siram dengan kocokan Telur, masak dengan panas kecil-sedang selama 8-10 menit hingga Telur mengeras dan bawahnya kecokelatan
- Panaskan oven untuk broil (500 derajat F) masukkan Telur dengan fry-pannya broil selama 2 Menit hingga permukaan Telur coklat keemasan
- Potong seperti potongan Pizza.



Perkedel Jamur

BAHAN :

- 500 gram Kentang kupas, dipotong-potong, digoreng sampai matang
- 1/2 bungkus (45 Gram) kobe tepung bakwan & perkedel
- 1 tangkai Daun Seledri, diiris halus
- 75 gram Daging giling
- 100 gram Jamur Merang, dicincang kasar, ditumis sebentar
- 75 mililiter Air
- Minyak untuk menggoreng
- ½ cup cincangan Bawang Bombay

Bahan Pencelup :

- 2 butir Telur, dikocok lepas

Kandungan GIZI

Jamur

Melindungi tubuh dari berbagai penyakit dan Infeksi

Mencegah Kanker Payudara dan Prostat

Meningkatkan Imunitas Tubuh

Zat Besi (Menghindarkan Anemia)



CARA MEMBUAT :

- Haluskan Kentang saat panas.
- Campur Kentang, kobe tepung bakwan dan perkedel, Daun Seledri, Daging giling, Jamur Merang, dan Air. Aduk rata.
- Bentuk bulat pipih agak besar. Celup ke kocokan Telur.
- Goreng dalam Minyak yang sudah dipanaskan di atas api sedang sampai matang.



Sup Brokoli

BAHAN :

- 300 mililiter Air Kaldu
- 2 siung Bawang Putih, keprek, cincang halus
- 2 buah Bawang Merah, cincang halus
- $\frac{1}{2}$ sendok teh Garam
- $\frac{1}{4}$ sendok teh Merica bubuk
- $\frac{1}{4}$ sendok teh Gula Pasir
- 1 batang Daun Bawang, iris tipis
- 100 gram Wortel, potong bentuk dadu
- 150 gram Brokoli, petik per kuntum

Kandungan GIZI

Brokoli:

Pencegah Kanker (usus besar, kandung kemih dan ovarium).

Menjaga Daya Tahan Tubuh

Menjaga Kesehatan mata

Membantu mengontrol Diabetes

Membantu Kesehatan bayi dalam kandungan



CARA MEMBUAT :

- Panaskan 50 Mililiter Air kaldu, tumis Bawang Putih dan Bawang Merah hingga harum.
- Masukkan sisa Air Kaldu dan bumbu, masak sampai bumbu matang.
- Masukkan Wortel dan Brokoli, masak sampai semua bahan matang. Angkat, sajikan selagi hangat.



Queker Tahu Kukus

BAHAN :

- 100 gram QUAKER OAT INSTANT
- 2 sendok makan non-dairy creamer bubuk (bisa di ganti dengan Susu skim bubuk)
- 100 mililiter Air hangat
- 1 buah Tahu Cina, haluskan
- 10 buah Jamur Merang, iris tipis
- 2 buah Cabai Merah, iris tipis
- 3 siung Bawang Putih
- 1 batang Serai, ambil bagian putihnya, iris tipis
- 1 batang Daun Bawang, iris tipis
- 1 sendoki teh Gula Pasir
- 1/2 sendok teh Garam

Kandungan GIZI

Tahu

Sumber protein untuk penderita asam urat
 Rendah kolesterol
 Memiliki Sifat antikanker
 Sumber kalsium
 Mengandung banyak zat besi
 Kandungan Protein yang Tinggi



CARA MEMBUAT :

- Campur Creamer atau Susu Skim dengan air hangat. Aduk hingga rata. Sisihkan.
- Campur Tahu yang sudah dihaluskan dengan QUAKER OAT INSTANT, larutan Creamer, dan semua sisa bahan, aduk rata.
- Masukkan adonan Tahu ke dalam pinggan tahan panas. Kukus selama 15 menit hingga matang. Angkat dan sajikan.



Sup Wortel Jamur

BAHAN :

- 2 buah Wortel, dikupas, diiris serong
- 75 gram Jamur Tiram, dipotong-potong
- 7 buah Buncis, disiangi, dipotong miring
- 75 gram Jagung pipil
- 1.500 Mililiter kaldu Ayam
- 4 siung Bawang Putih, dimemarkan
- 1/2 buah Bawang Bombay, diiris kasar
- 2 centimeter Jahe, dimemarkan
- 1/2 sendok teh pala bubuk
- 1 sendok makan Garam
- 1/4 sendok teh Merica bubuk
- 3/4 sendok teh Gula Pasir
- 1 batang Daun Bawang, dipotong 1 Centimeter

Kandungan GIZI

Wortel

Sumber Vitamin A yang Tinggi
Mengandung Fiber atau Serat yang Tinggi
Menjaga dan memelihara Kesehatan Kulit
Mempertajam Penglihatan
Mencegah gangguan pada Mata seperti Katarak



CARA MEMBUAT :

- Rebus kaldu Ayam dengan Bawang Putih, Bawang Bombay, dan Jahe sampai mendidih dan harum.
- Masukkan Wortel. Rebus sampai mendidih dan Wortel lunak.
- Tambahkan Jamur Tiram, Buncis, Jagung, Pala bubuk, Garam, Merica, dan Gula. Aduk rata.
- Menjelang diangkat masukkan Daun Bawang. Aduk rata. Angkat. Sajikan.



Sup Ikan Patin

BAHAN :

- Air untuk merebus, sebanyak 800 mililiter
- Ikan Patin yang masih segar sebanyak 500 gram, potong sesuai selera
- Daun Salam dua (2) lembar agar aroma sop sedap
- Iris tipis Bawang Putih empat (4) siung saja
- Memarkan Serai dua (2) batang, ini juga untuk menambah aroma
- Daun Jeruk lima (5) lembar, tulang Daunnya dibuang karena tidak dibutuhkan
- Cabai Rawit pedas merah sepuluh (10) buah
- Garam halus satu (1) sendok teh

Kandungan GIZI

Ikan Patin:

Baik untuk Kesehatan Mata
Rendah kadar Kolesterol
Mencegah penyakit Jantung
Kroner
Kaya akan Nutrisi



- iris tipis Bawang Merah lima (5) buah
- Air perasan Jeruk Nipis dua (2) Sendok makan
- Tomat yang masih ijo empat (4) buah
- Kunyit / Kunir sebanyak satu (1) ruas, dimemarkan
- Jahe sebanyak satu (1) ruas, dimemarkan
- Gula Pasir satu (1) Sendok teh

CARA MEMBUAT :

- Pertama-tama Ikan Patin yang sudah dipotong dilumuri pakai Garam dan air Jeruk Nipis. Hal ini agar bau amisnya bisa hilang.
- Didihkan air, setelah mendidih baru masukkan bumbu-bumbunya (Bawang Putih, Bawang Merah, Kunyit, Jahe, Daun Salam, Serai, dan Daun Jeruk. Biarkan hingga semuanya matang dan beraroma sedap.
- Setelah itu Daging Ikan patin dimasukkan, tambahkan Gula, Garam, Tomat Hijau, Cabai Rawit, serta air Jeruk Nipis. Masak hingga Daging Ikan matang seluruhnya.
- Tuang ke dalam mangkuk dan beri hiasan sesuai selera.

Kentang Isi Tuna

BAHAN :

- 5 buah Kentang tes, cuci bersih
- 1 sendok makan Margarin
- 300 gram Ikan Tuna, kukus, suwir-suwir
- $\frac{1}{2}$ buah Bawang Bombay, cincang halus
- 2 siung Bawang Putih, cincang halus
- 50 gram Brokoli, potong kecil-kecil.
- 100 mililiter Susu Cair
- Garam dan Merica bubuk secukupnya.
- $\frac{1}{2}$ sendok teh Maizena, larutkan dengan sedikit air
- 50 gram Keju parut.

Kandungan GIZI

Ikan Tuna :

Mengandung Omega3 (Baik untuk Kesehatan Jantung)
Mencegah Kanker Payudara
Menjaga Kesehatan Kulit
Meningkatkan response hormon Insulin
Meningkatkan fungsi kognitif otak
Mencegah Stroke



CARA MEMBUAT :

- Tusuk-tusuk Kentang dengan garpu, oven 180°C selama 45 menit atau hingga matang. Angkat.
- Kerat bagian atas Kentang menjadi empat bagian, tekan sedikit bagian bawah Kentang hingga merekah. Sisihkan.
- Panaskan Margarin, tumis Bawang Bombay dan Bawang Putih hingga harum. Masukkan Brokoli dan Susu Cair. Masak hingga mendidih.
- Masukkan Ikan, Garam dan Merica, aduk rata. Tuang larutan Maizena, masak hingga mengental. Angkat.
- Sendokkan Bahan-bahan isian ke dalam Kentang taburi dengan Keju parut. Oven 15 menit hingga matang. Angkat dan sajikan.



Perkedel Ayam

BAHAN :

- 300 gram Kentang, potong kotak, goreng, haluskan
- 250 gram Daging Ayam giling
- 150 gram Kelapa parut
- 3 buah Jamur Kuping, rendam, iris tipis-tipis
- 1 butir Telur
- 2 sendok makan Tepung Terigu
- 3 siung Bawang Putih (Haluskan)
- 1 buah Cabai Merah (Haluskan)
- $\frac{1}{2}$ sendok teh Terasi
- $\frac{1}{2}$ sendok teh Penyedap rasa, jika suka
- 2 lembar Daun Jeruk purut
- $\frac{1}{4}$ sendok teh Lada bubuk
- $\frac{1}{2}$ sendok teh Garam.

Kandungan GIZI

Kentang

Kaya antioksidan

Kaya vitamin A

Kaya vitamin dan mineral

Sumber kelompok vitamin B kompleks

Membantu pencernaan dan penderita diabetes

Mengandung senyawa zat anti kanker



CARA MEMBUAT :

- Campur Kentang, Ayam, Kelapa, Sagu dan Telur. Tambahkan Bumbu halus, Garam, penyedap rasa, Lada, Daun Jeruk, Jamur Kuping, Terasi. Aduk rata.
- Bentuk oval, goreng hingga matang dan kecokelatan.
- Hidangkan.



Roti Gulung Pisang

BAHAN :

- 2 buah Pisang Ambon matang, kupas
- 2 sendok makan Margarin
- 2 buah Roti Tawar kotak, buang kulitnya
- 2 sendok makan Meises coklat
- 2 butir Telur Ayam, kocok lepas

Kandungan GIZI

Pisang Ambon
Melancarkan pencernaan
Dapat mengurangi rasa nyeri di persendian
Mengurangi stress dan memberikan ketenangan
Menjaga berat badan ideal
Mencegah Osteoporosis
Menjaga Kesehatan Kulit



CARA MEMBUAT :

- Pipihkan Roti Tawar hingga ketebalan $\frac{1}{2}$ Centimeter.
- Taruh 1 buah Pisang di salah satu sisinya. Taburi dengan sedikit meises. Gulung dan rekatkan ujungnya dengan Telur. Ulangi hingga Roti dan Pisang habis.
- Celupkan Roti ke dalam Telur. Goreng sebentar dengan Margarin hingga berwarna kuning kecoklatan.



Sayur Bayam

BAHAN :

- 300 gram Daun Bayam
- 100 gram Wortel, iris bulat tipis
- 1 liter Air
- 3 centimeter Temukunci (jika suka)
- 2 lembar Daun Salam
- 2 sendok teh Garam
- 1 sendok teh Gula Pasir

Bumbu:

- 4 butir Bawang Merah, iris halus
- 2 siung Bawang Putih, iris halus

Kandungan GIZI

Bayam

Melawan Sel Kanker
Menurunkan Tekanan Darah Tinggi
Mencegah Diabetes
Mencegah Anemia
Mengobati Pendarahan Gusi
Sumber Anti Inflamasi
Mengurangi resiko penyakit Kardiovaskular.



CARA MEMBUAT :

- Didihkan air, masukkan Bawang Putih, Bawang Merah, Daun Salam dan Temukunci.
- Setelah bumbu layu, masukkan Wortel dan masak hingga Wortel setengah matang.
- Masukkan Daun Bayam, didihkan kembali sebentar. Angkat sayur dan sajikan hangat.



Tumis Buncis

BAHAN :

- 250 gram Buncis, potong serong tipis
- 5 buah Cabai Merah keriting, potong serong tipis
- 3 buah Cabai Rawit, iris halus
- 1 buah Tomat ukuran sedang, belah 8
- 3 butir Bawang Merah
- 2 siung Bawang Putih
- 3 sendok makan Minyak goreng

Kandungan GIZI

Buncis

Mengendalikan Glukosa
Melancarkan pencernaan
Menjaga Jantung tetap Sehat
Meningkatkan Metabolisme Tubuh
Mengatasi Batu Ginjal
Meningkatkan Kekebalan Tubuh



CARA MEMBUAT :

- Tumis Bawang Merah dan Bawang Putih hingga harum, masukkan irisan Cabai Merah dan Rawit. Tumis sebentar hingga Cabai layu. Masukkan Tomat Masak hingga matang.
- Masukkan Buncis, sesekali aduk perlahan, masak hingga Buncis matang. Angkat, sajikan hangat.



Sayur Oyong

BAHAN :

- 4 buah Oyong ukuran sedang dipotong-potong
- 50 gram Soun rendam air panas hingga mekar, lalu tiriskan
- 1 batang Daun Bawang potong 1 Centimeter
- 1 sendok makan Bawang Merah goreng untuk taburan
- 700 mililiter air

- 1 sendok makan Minyak Goreng

BUMBU HALUS :

- 2 butir Bawang Putih ukuran besar
- $\frac{1}{2}$ sendok teh Merica bubuk
- $\frac{1}{2}$ sendok makan Garam

Kandungan GIZI

Oyong

Dapat mengobati penyakit radang usus, Radang kelenjar telinga, Penyakit Asma, dapat mengobati cacingan, Melancarkan Peredaran darah, Dapat memperbanyak ASI, Mengobati radang Tenggorokkan.



CARA MEMBUAT :

- Panaskan Minyak dalam wajan, masukan semua bumbu halus yang sudah tercampur rata, aduk sedikit tunggu hingga harum.
- Masukan air bersih bersama Oyong yang sudah di potong, masak hingga Oyong benar benar matang.
- Cicipi kuahnya, jika masih kurang pas silahkan tambahkan Garam atau Gula.
- Matikan kompor, masukan 1 bungkus Mie Soun atau Bihun, aduk aduk hingga bihun kenyal.
- Sayur Oyong sudah siap untuk dimasukan kedalam mangkuk saji.



Sup Ceker Ayam

BAHAN :

- $\frac{1}{4}$ kg ceker Ayam
- 5 buah Wortel, kupas kulit, potong sesuai selera
- $\frac{1}{4}$ Sendok teh Merica
- 1 sendok teh Garam
- 1 sendok makan Saus Tiram
- $\frac{1}{4}$ sendok teh Gula/penyedap
- 750 ml Air

- 1 buah Tomat, potong-potong

Bumbu Iris :

- 4 butir Bawang Merah
- 3 siung Bawang Putih
- 1 centimeter Jahe
- 1 batang Daun Bawang

Kandungan GIZI

Ceker Ayam :
 Kandungan Kartilago
 (Mengatasi Sakit Akibat Arthritis)
 Kandungan tinggi akan Kolagen
 Kandungan Zat Kapur



CARA MEMBUAT :

- Ceker Ayam dipotong kukunya lalu kupas kulitnya, kalau perlu rendam air panas (mendidih) sebentar saja untuk mempermudah pengelupasan. Kemudian rebus Ceker dengan air hingga keluar Kaldu.
- Sementara itu, tumis Bumbu iris sampai harum. Angkat dan masukkan ke dalam rebusan Ceker, aduk rata. Tambahkan Garam, Merica, Saus Tiram dan Bumbu penyedap. Masukkan juga Wortel lalu aduk rata. Masukkan irisan Tomat dan masak hingga mendidih dan matang, angkat dan sajikan.



Bubur Ayam Ceker

BAHAN :

- 250 gram Beras, cuci bersih
 - ½ ekor Ayam Kampung
 - 500 gram Ceker Ayam
 - 1 ½ sendok teh Garam
 - 2 lembar Daun Salam
 - Air untuk merebus
- Saus :
- 1 sendok makan Minyak Goreng
 - ¼ butir Biji Pala
 - 750 mililiter air Kaldu, bekas merebus Ayam
 - Garam secukupnya
 - 2 sendok teh Kecap Manis
 - 1 batang Daun Bawang, iris
- Haluskan :
- 8 butir Bawang Merah
 - 2 siung Bawang Putih

Kandungan GIZI

Bubur Ayam :
Sumber yang baik dari Protein, Menunjang pertumbuhan Otot
Kaya akan serat,
meningkatkan sistem pencernaan



- 2 Centimeter Kunyit
- 3 butir Kemiri, sangrai
- $\frac{1}{4}$ Sendok teh Ketumbar sangrai
- 6. $\frac{1}{4}$ Sendok teh Merica

CARA MEMBUAT :

- Rebus Ayam dalam 1000 Mililiter air, bubuhkan $\frac{1}{2}$ Sendok teh Garam. Didihkan, kecilkan apinya. Rebus terus sampai Ayam lunak, tiriskan Ayam. Ukur Kaldu Ayam sebanyak 750 Mililiter, sisihkan untuk dipakai campuran saus.
- Lepaskan Daging Ayam dari tulangnya, kemudian suwir-suwir, sisihkan. Pisahkan tulang Ayam (untuk membuat Kaldu bubur).
- Rebus tulang Ayam dan Ceker ayam dalam 2000 Mililiter air, hingga Ceker lunak, angkat. Keluarkan Ceker dan tulang Ayam dari panci. Saring dan ukur kaldunya sebanyak 1500 Mililiter, sisihkan.
- Masak Kaldu bersama beras, 1 Sendok teh Garam, dan Daun Salam, sambil diaduk sampai menjadi bubur. Bila perlu tambahkan air mendidih. Setelah bubur matang, angkat.
- Saus: Panaskan Minyak goreng, tumis Bumbu halus. Masukkan Pala, aduk hingga harum, tuangi Kaldu Ayam dan Ceker, lalu tambahkan Garam dan Kecap Manis. Masak hingga mendidih, masukkan Daun Bawang, angkat.
- Penyajian: Taruh bubur dalam mangkuk saji, tambahkan Ayam suwir, Telur pindang, Seledri, Bawang goreng, Kedelai goreng, dan Kerupuk merah. Sajikan hangat dengan sambal Cabai.

Tumis Oncom

BAHAN :

- 2 buah (250 Gram) Oncom, ditumbuk kasar
- 3 siung Bawang Putih, diiris tipis
- 6 butir Bawang Merah, diiris tipis
- 2 centimeter Lengkuas, dimemarkan
- 2 lembar Daun Salam
- 1 batang Serai, dimemarkan
- 2 buah Cabai Merah, dibuang Biji, dipotong serong
- 1 buah Cabai Hijau, dibuang bijinya, dipotong serong
- 6 buah Cabai Rawit utuh
- 3/4 sendok teh Garam
- 1/2 sendok teh Gula Pasir
- 50 gram Leunca
- 100 mililiter Air

Kandungan GIZI

Oncom

Memiliki kandungan gizi yang baik bagi tubuh, seperti: Protein, karbohidrat dan serat.

Memberikan Energi pada Tubuh

Mencegah terjadinya kembung perut.



- 2 tangkai Kemangi, dipetiki
- 1 batang Daun Bawang, dipotong 1/2 Centimeter
- 2 sendok makan Minyak untuk menumis

CARA MEMBUAT :

- Panaskan Minyak.
- Tumis Bawang Putih, Bawang Merah, Lengkuas, Daun Salam, dan Serai sampai harum.
- Tambahkan Cabai Merah, Cabai Hijau, dan Cabai Rawit utuh. Aduk sampai layu.
- Masukkan Oncom, Garam, Gula Pasir, dan Leunca.
- Aduk rata. Tuang Air. Masak sampai meresap.
- Tambahkan Kemangi dan Daun Bawang. Aduk rata.



Telur Tumis Kemangi

BAHAN :

- 2 sendok makan Minyak Goreng
- 2 buah Cabai Merah, iris serong
- 3 buah Asam Kandis
- 5 butir Telur, rebus, goreng hingga kecoklatan
- 3 batang Daun Kemangi, petiki Daunnya
- 1 sendok teh Garam

- $\frac{1}{2}$ sendok teh Gula Pasir

- 200 mililiter Air

Bumbu Halus :

- 5 buah Bawang Merah
- 3 siung Bawang Putih
- $\frac{1}{4}$ sendok teh Jintan
- 2 butir Kemiri

Kandungan GIZI

Kemangi

Meredakan demam dan masuk angin

Menyehatkan mata dan mulut

Mencegah batuk,
Mengatasi Keputihan
Antiradang

Mengatasi Stroke
Kesehatan Jantung



CARA MEMBUAT :

- Panaskan Minyak goreng, tumis Bumbu halus, Cabai Merah, dan Asam Kandis sampai harum.
- Masukkan Telur dan Daun Kemangi, aduk rata.
- Tambahkan Garam, Gula Pasir, dan Air, aduk rata. Masak sampai matang.



Ubi Panggang

BAHAN :

- 300 gram Ubi Merah, dikukus, dihaluskan
- 200 mililiter Santan dari 1/2 butir Kelapa
- 100 gram Tepung Sagu
- 1/4 sendok teh Garam
- 50 gram Tepung Beras
- 150 gram Gula Merah, disisir halus
- 1 lembar Daun Pandan
- Daun Pisang untuk membungkus

Kandungan GIZI

Ubi :

Menstabilkan gula darah dan resistensi.
mengurangi resiko kanker usus dan sembelit.
Dapat mengurangi tekanan darah.
meredakan peradangan pada lambung dan usus pada maag kronis.



CARA MEMBUAT :

- Pertama-tama rebus Santan, Gula Merah, Daun Pandan, dan Garam sambil diaduk sampai mendidih. Saring dan biarkan hangat. Ukur airnya 350 Mililiter.
- Kemudian campur Ubi, Tepung Sagu, dan Tepung Beras. Aduk rata. Tuang Air Gula. Aduk rata.
- Langkah terakhir panggang hingga ubi berwarna kecoklatan.



Sup Daun Katuk

BAHAN :

- 2 siung Bawang Putih, haluskan
- 2 centimeter Jahe, iris tipis
- 1 lembar Daun Salam
- 2 sendok makan Minyak untuk menumis
- 15 buah Ampela Ayam, masing-masing potong 4 bagian memanjang
- 500 mililiter Air
- 2500 mililiter Kaldu Daging
- 1 sendok teh Pala Bubuk
- 1 1/2 sendok makan Kecap Asin
- 3 3/4 sendok teh Garam
- 1/2 sendok teh Merica Bubuk
- 2 1/2 sendok teh Gula Pasir
- 300 gram Tahu, potong ukuran 2 Centimeter, rebus

Kandungan GIZI

Daun Katuk

Mengobati bisul/borok dan jerawat. Menurunkan demam, Mengobati sembelit. Mengobati keluhan berbagai macam penyakit kulit.

Membersihkan darah kotor dalam jaringan dan pembuluh darah.



- 125 gram Daun Katuk, ambil Daunnya jadi 50 gram
- 1 batang Daun Seledri, potong-potong

CARA MEMBUAT :

- Panaskan Minyak goreng, tumis Bawang Putih, Jahe dan Daun Salam sampai harum
- Masukkan Ampela, aduk sampai berubah warna. Tambahkan Air, rebus sampai Ampela matang
- Masukkan Kaldu, Pala, Kecap, Garam, Merica, dan Gula Pasir. Didihkan
- Tambahkan Tahu, Daun Katuk dan Daun Seledri.
- Masak sampai semua bahan-bahan matang.



Pepes Ikan Mas

BAHAN :

- 1 ekor Ikan Mas yang segar dan bagus
- 6 butir Bawang Merah
- 4 siung Bawang Putih
- 10 butir Kemiri
- 1 potong Kunyit
- 3 buah Cabai Rawit
- 2 buah Cabai Merah
- 6 tangkai Daun Kemangi
- 4 lembar Daun Salam
- 1 buah Tomat
- Garam secukupnya
- Daun Pisang untuk membungkus

Kandungan GIZI

Ikan Mas

Merangsang kerja otak dan pertumbuhan tinggi anak
 Menekan resiko kanker payudara, kolon dan prostat
 Mencegah peradangan pada sendi
 Menyehatkan mata
 Menunda proses penuaan dini (keriput)



CARA MEMBUAT :

- Pertama buanglah sisik dan isi perut Ikan Mas,
- Kemudian haluskan Bawang Putih, Bawang Merah, Cabai Merah, Kemiri dan Kunyit. Campurkan Cabai Rawit bulat, Daun Kemangi, Daun Salam dan Garam.
- Lalu Ikan Mas diberi bumbu yang sudah dihaluskan dan dicampur diatas, bungkus Ikan tersebut oleh Daun Pisang kemudian kukus dalam dandang sampai matang. Kalau sudah empuk angkat dan hidangkan.



Pepes Ikan Kembung

BAHAN :

- 2 ekor Ikan Kembung
- 4 siung Bawang Putih
- 6 butir Bawang Merah
- 1 buah Tomat, diiris-iris
- 10 butir Kemiri
- 6 buah Cabai Merah
- 4 helai Daun Salam
- 6 tangkai Kemangi
- Garam secukupnya
- Daun Pisang untuk membungkus

Kandungan GIZI

Ikan Kembung
Kandungan Omega-3 lebih
tinggi dari Ikan Salmon di
antaranya:
Menurunkan kadar kolesterol
mencegah penyakit jantung



CARA MEMBUAT :

- Langkah pertama, Bersihkan Ikan Kembung. Kemudian Bawang Putih, Bawang Merah, Cabai Merah dan Kemiri dihaluskan (Bumbu halus).
- Langkah kedua, campurkan Tomat dan bumbu halus lalu tambahkan Daun Salam, Garam dan Daun Kemangi
- Langkah ketiga, adonan bumbu dibalurkan pada Ikan sampai merata, kemudian bungkus dengan Daun Pisang lalu kukus hingga matang. Setelah itu pepes Ikan Kembung buatan anda pun siap untuk dihidangkan.



Omlet Daun Katuk

BAHAN :

- 4 butir Telur
- 150 mililiter Susu Cair
- 1/2 sendok teh Merica Bubuk
- 1/2 sendok teh Garam
- 2 sendok makan Mentega
- 50 gram Bawang Bombay, cincang
- 1 batang Daun Bawang, iris tipis
- 10 ekor Udang, kupas
- 150 Gram Daun Katuk, rebus sebentar, tiriskan
- 4 buah Tomat Ceri, potong-potong
- 100 Gram Tauge

Kandungan GIZI

Daun Katuk
Menambah zat besi dan nutrisi bagi ibu yang sedang menyusui.

Bersifat diuretic atau meluruhkan pengeluaran air seni, Memacu pembentukan hormon kewanitaan terutama pada kulit terutama kulit menjadi halus.



CARA MEMBUAT :

- Kocok Telur bersama Susu, Merica dan Garam hingga tercampur rata
- Panaskan Mentega dalam Wajan dadar berdiameter 18 Centimeter
- Tumis Bawang Bombay, Daun Bawang dan Udang hingga harum dan Udang berubah warna
- Tuangkan Telur kocok sambil goyang Wajan hingga adonan Telur rata dan melebar
- Tambahkan Daun Katuk, Tomat Ceri dan Tauge diatasnya
- Kecilkan api, tutup Wajan dan masak selama 5 menit hingga Omelet matang.
- Angkat dan sajikan hangat.



Tumis Katuk Ebi

BAHAN :

- 1 ikat Daun Katuk (cuci dan siangi, ambil daunnya saja)
- 200 gram Ebi (boleh diganti teri), cuci bersih, tiriskan
- 3 butir Bawang Putih, iris halus
- 3 butir Bawang Merah, iris halus
- 4 buah Cabai Merah, iris serong
- 1/2 buah Tomat, belah jadi 2
- Daun Salam
- Garam halus secukupnya
- Gula Pasir secukupnya
- Minyak untuk menumis
- Air secukupnya

Kandungan GIZI

Ikan Teri

Ikan Teri sangat kaya akan vitamin B, penting dalam tulang, saraf dan kesehatan otot dan membantu dalam regulasi glukosa, produksi energi, fungsi kekebalan tubuh, pembekuan darah dan oksigenasi darah



CARA MEMBUAT :

- Goreng Ebi dengan Minyak secukupnya hingga kering. Setelah itu, masukkan Bawang Merah, Bawang Putih, Cabai, Tomat, dan Daun Salam. Tumis hingga harum.
- Masukkan Daun Katuk, biarkan sedikit layu. Lalu tambahkan air.
- Terakhir, berikan Garam dan Gula Pasir secukupnya, masak hingga matang.
- Tumis Katuk siap dihidangkan.



Bubur Kacang Hijau

BAHAN :

- 100 Gram Kacang Hijau, rendam dengan air hangat selama 2 jam, kemudian tiriskan.
- 1,25 ml Air.
- Garam secukupnya.
- Jahe seukuran 1 ruas ibu jari, dibakar, kupas kulitnya, kemudian dimemarkan
- 150 Gram Gula Pasir (jangan terlalu banyak Gula untuk penderita diabetes).
- 2 Sendok teh Tepung Kanji (Maizena/ Tapioka)
- 2 Sendok teh Air Putih matang, aduk hingga larut.

Kandungan GIZI

Kacang Hijau memiliki asam amino lengkap melancarkan pencernaan dan mencegah konstipasi. menurunkan kolesterol dalam darah Rendah Karbohidrat



BAHAN YANG DISIAPKAN :

- 0,5 liter Santan dari 0,5 butir Kelapa.
- Garam secukupnya.
- 2 Sendok teh Tepung Beras dan
- 2 Sendok teh Air Putih matang, aduk sampai larut.

CARA MEMBUAT :

- Rebus Kacang Hijau yang sudah direndam tadi dengan Air Putih hingga matang dan mekar.
- Tambahkan, Garam, Jahe dan Gula Pasir, masak sambil diaduk sampai mendidih.
- Tuangkan larutan Tepung Kanji, masak sambil diaduk sampai mendidih, angkat, sisihkan.
- Rebus Santan hingga menguap.
- Tambahkan Garam, aduk supaya larut.
- Tuangkan larutan Tepung Beras, aduk hingga matang dan mengental, matikan api kompornya.
- Tuangkan bubur Kacang Hijau ke mangkuk saji, siram dengan kuah atau saus Santan, bubur Kacang hijau siap dihidangkan selagi hangat.

Puding Buah

BAHAN :

- Agar-agar Merah 1 bungkus
- Buah Leci 1 kaleng, ditiriskan dan Air Lecinya untuk campuran puding nanti.
- 200 Mililiter Air
- 150 Gram Gula Pasir
- 1 Sendok teh Vanila Bubuk

Bahan-bahan: 2:

- Agar-agar Warna Putih 2 bungkus
- Susu Cair 600 Mililiter
- Gula Pasir 150 Gram
- 2 Sendok makan Selai Strawberry
- 100 Gram Apel Malang
- 100 Gram Pepaya
- 1 buah Pisang Ambon
- 1 Sendok makan Air Jeruk Nipis

Kandungan GIZI

Pepaya

Membantu mengatasi masalah lambung dan gangguan pencernaan. Mencegah serangan penyakit seperti batuk, pilek hingga kanker. Menjaga Kesehatan Ginjal. Mencegah Oksidasi Kolesterol,



CARA MEMBUAT :

- Loyang disiapkan untuk puding yang bentuk cincin berukuran 2 liter, lalu dibasahi dengan air.
- Bahan-bahan: 1: Agar-Agar dicampur dengan Air Buah Leci, Air, Gula Pasir, dan Vanila Bubuk, kemudian aduk rata sampai mendidih dan angkat.
- Buah Leci disusun diatas loyang lalu adonan Agar-agar tadi dituangkan diatasnya secara perlahan-lahan dan diamkan hingga mengeras.
- Bahan-bahan: 2: Buah Apel, Pepaya dan Pisang Ambon dihaluskan sambil ditambahkan Jeruk Nipis, aduk rata. Campur Agar-agar Putih dengan Susu Cair dan Selai Stroberi, aduk rata, masak hingga mendidih, tambahkan Jus Buah, aduk rata, angkat dan tuangkan ke dalam loyang, hilangkan uap panasnya dan simpan dalam lemari pendingin.
- Dan siap untuk disajikan dalam keadaan dingin.



Kue Talas

BAHAN :

- Satu buah Talas (kurang lebih sebanyak 250 Gram)
- 250 Gram Tepung Terigu
- Dua butir Telur Ayam
- 100 Gram Daging Sapi yang sudah digiling
- Dua gelas Air Santan
- 100 Gram Mentega
- Satu batang Daun Seledri

Kandungan GIZI

Talas

Sumber Energi, Baik untuk pencernaan, Sehat untuk pencernaan, Meningkatkan sistem imun tubuh, Mengatasi Kelelahan, sangat penting untuk menjaga keawetan sel dalam tubuh termasuk dalam kulit



CARA MEMBUAT :

- Bersihkan Talas, kemudian kukus sampai matang
- Talas yang sudah dikukus dihaluskan
- Siapkan Santan kemudian panaskan dan beri Tepung Terigu sedikit demi sedikit sambil diaduk pelan-pelan
- Masukkan Telur Ayam yang sudah dikocok terlebih dahulu, lalu disusul dengan Talas dan Mentega yang sudah dicairkan. Aduk sampai rata.
- Terakhir masukkan Daging Giling, beri Garam sedikit
- Sesudah matang, tuangkan adonan ke dalam cetakan kue yang terlebih dahulu sudah dioles Mentega
- Kukus kue selama kurang lebih 25 menit



Sup Jagung Sosis

BAHAN :

- 150 Gram Sosis Ayam
- 1 Liter Kaldu Ayam
- 4 buah Jagung, disisir
- 250 Gram labu kuning, dikukus
- 2 batang Daun Bawang, dipotong ukuran 1 Centimeter
- 1 batan Seledri, dipotong-potong
- Merica dan Garam secukupnya
- 2 Sendok makan Bawang goreng
- 1 Sendok makan Tepung Maizena, dicairkan dengan sedikit air.

Kandungan GIZI

Daun Seledri

Mengobati mata kering,
Seledri baik untuk dinding
lambung dan saluran usus.

Memperlambat proses
penuaan (menjaga kemudaan
sel). Menjaga kelenturan dan
aktivitas otot

Mengobati asma
Mengobati diabetes



CARA MEMBUAT :

- Masak Jagung bersama Kaldu sampai lunak, kemudian masukkan Labu yang sudah dihaluskan, Daun Bawang, Seledri, Garam dan Merica.
- Potong Sosis setebal 1 centimeter, lalu masukkan ke dalam Sop.
- Masak sampai mendidih, lalu tambahkan Bawang goreng.
- Masukkan larutan Tepung Maizena, aduk sampai mengental.



Ikan Kakap Tepung

BAHAN :

- 250 Gram fillet Ikan Kakap, potong-potong
- 1 Sendok makan Air Jeruk Lemon
- 1/4 Sendok teh Garam
- 1/4 Sendok teh Merica Bubuk
- Minyak untuk menggoreng

Bahan pelapis:

- 100 Gram Tepung Terigu
- 1 Sendok makan Tepung Beras
- 1/4 Sendok teh Garam
- 1/4 Sendok teh Merica Bubuk
- 1/4 Sendok teh Baking Powder
- 100 Mililiter Susu Cair

Kandungan GIZI

Ikan Kakap
Memenuhi asupan nilai gizi
tinggi,
Mengandung vitamin D
Sumber Fosfor
dan Protein,
Kaya akan sumber Selenium
untuk mencegah Oksidasi
Lemak.



Bahan pelengkap:

- 200 Gram Kentang beku, goreng hingga kuning
- Selada keriting
- Irisan Tomat
- Irisan Mentimun

Bahan saus:

- 5 Sendok makan Mayonaise
- 1 batang Seledri, cincang halus
- 1/4 Sendok teh Garam
- 1/4 Sendok teh Merica Bubuk
- 1 Sendok teh Gula Pasir
- 1/4 Sendok teh Cuka Masak
- 1 Sendok teh Saus Sambal

CARA MEMBUAT :

- Langkah pertama membuat Ikan Kakap Goreng Tepung adalah anda lumuri potongan Ikan Kakap dengan Air Jeruk Lemon, kemudian biarkan selama 5 menit dan cuci bersih. Lalu campur dengan Garam dan juga Merica Bubuk, aduk rata, diamkan selama kurang lebih 15 menit.
- Kemudian Anda panaskan Minyak, celupkan Ikan kedalam bahan-bahan pencelup yang telah disediakan, goreng sampai berwarna kuning kecokelatan. Lalu angkat dan tiriskan.
- Selanjutnya Anda susun Ikan dan bahan-bahan pelengkap di atas piring saji, terakhir hidangkan bersama sausnya.

Kwetiau Kuah

BAHAN :

- 400 gram Kwetiau basah
- 100 gram Paha Ayam fillet, dipotong dadu
- 100 gram Udang, dibersihkan
- 100 gram Kol, diiris kasar
- 150 gram Caisim, dipotong-potong
- 75 gram Tauge
- 1 batang Daun Bawang, diiris halus
- 2 siung Bawang Putih, dicincang halus
- 2 sendok teh Kecap asin
- 2 sendok makan Kecap Manis
- 1 sendok makan Saus Tiram,

Kandungan GIZI

Tauge

Memperlambat Proses Penuan,

Meningkatkan Kesuburan
Mencegah Sel Kanker,
menjaga dan meningkatkan pencernaan keasaman lambung, Meningkatkan kepadatan tulang.



CARA MEMBUAT :

- Lumuri Kwetiau dengan Saus Tiram, Saus Tomat dan Kecap Manis.
- Panaskan Minyak goreng dalam Wajan kemudian tumis Bawang Putih dan Bawang Bombay sampai harum. Sisihkan.
- Masukkan Telur lalu diorak-arik. Kemudian tambahkan Bakso Sapi dan aduk rata kembali.
- Masukkan Wortel, Tauge dan Kapri dan aduk-aduk sampai layu. Tambahkan sedikit air dan masak sampai meresap.
- Masukkan Kwetiau, Merica Bubuk dan Garam lalu aduk rata dan masukkan Daun Bawang. Aduk hingga matang dan angkat.
- Kwetiau basah spesial siap disajikan.



Brokoli Saus Tiram

BAHAN :

- 100 gram Brokoli, potong sesuai kuntumnya, rebus sebentar
- 2 sendok makan Minyak untuk menumis
- 1/2 buah Bawang Bombay, iris tipis
- 3 siung Bawang Putih, dimemarkan
- 100 gram Daging tumis
- 50 gram Jamur kancing, belah dua
- 2 sendok makan saus tiram
- 1 sendok makan kecap manis
- Garam dan Merica secukupnya

Kandungan GIZI

Bawang Bombay
Dapat menurunkan lemak
Darah dan tekanan darah
Perlindungan terhadap
Pertumbuhan tumor
Pencegahan terhadap Kanker



CARA MEMBUAT :

- Tumis Bawang Bombay dan Bawang Putih hingga harum. Tambahkan Daging. Aduk sampai berubah warna. Tambahkan Brokoli, Jamur, Saus Tiram, Kecap Manis, Garam, dan Merica. Aduk rata.
- Tuangkan 50 cc air. Aduk sebentar lalu angkat.



Sup Kentang Brokoli

BAHAN :

- 200 gram Kentang, dipotong kotak
- 150 gram Brokoli, dipetiki per kuntum
- 1 buah Tomat Merah, dipotong-potong
- 2 tangkai Daun Seledri, diikat
- 1 sendok teh Kecap Ikan
- 1 batang Daun Bawang, diiris halus
- 1.000 Mililiter kaldu Ayam.

Bumbu Halus:

- 3 siung Bawang Putih, digoreng
- 4 butir Bawang Merah, digoreng
- 1/2 Sendok teh Merica Hitam.

Kandungan GIZI

Tomat

Melindungi kulit wajah dan Kulit Tubuh, Lebih Efektif Pencegah Kanker, Pencegah Diabetes Secara Alami, Melancarkan dan Menyehatkan Sistem Pencernaan.



- 1/2 sendok teh Ebi, diseduh, digoreng
- 1 1/4 sendok teh Garam
- 1/2 sendok teh Gula Pasir

CARA MEMBUAT :

- Didihkan kaldu Ayam, Bumbu halus, dan Daun Seledri. Masak sampai harum.
- Masukkan Kentang dan Brokoli. Masak sampai setengah matang. Tambahkan kecap Ikan, Tomat, dan Daun Bawang. Aduk rata. Masak sampai matang.



Sup Ayam Brokoli

BAHAN :

- ½ ekor Ayam, potong-potong
- 1 buah Brokoli, potong kuntum
- 2 buah Jagung Manis, pipil
- 2 batang Seledri, ikat simpul
- 800 cc Air + 1 Sendok teh Kaldu Ayam bubuk
- 1 batang Daun Bawang, potong-potong
- 1 sendok teh Garam
- ½ buah Bawang Bombay, iris tipis
- ½ sendok teh Pala Bubuk
- 1 sendok teh Minyak Wijen

Kandungan GIZI

Garam

Tekstur garam yang kasar sangat berguna untuk pengelupasan kulit. Garam dapat mengangkat sel kulit mati dan meremajakan kulit.

Garam juga memiliki efek anti-bakterial terhadap kulit. Dapat meredakan Rasa lelah dan linu pada kaki



CARA MEMBUAT :

- Tumis Bawang Bombay, hingga harum, masukkan Garam, Pala Bubuk, Kaldu Ayam. Masak hingga Ayam empuk.
- Tambahkan Jagung pipil, masak hingga Jagung matang, Minyak Wijen. Aduk rata, masak hingga matang, angkat hidangkan.



Sup Brokoli Tahu

BAHAN :

- 100 gram paha Ayam Fillet, potong panjang
- 200 gram Brokoli, potong per kuntum
- 4 buah Jamur Kuping kering, seduh, potong-potong
- 150 gram Tahu Sutra, potong kotak-kotak
- 5 siung Bawang Putih goreng utuh, haluskan
- 2 buah Cabai Merah besar, buang biji, iris serong
- 4 sendok teh Garam
- 1/4 sendok teh Merica bubuk
- 1 sendok teh Gula Pasir
- 3 1/2 sendok makan Maizena, larutkan dengan 3 1/2 Sendok makan Air

Kandungan GIZI

Margarin

Sebagai antioksidan tubuh, mampu membuat tubuh kebal dari radikal bebas.

Terhindar dari resiko kolesterol

Mampu mencegah penyakit mematikan seperti kanker



- 1 batang Daun Bawang, iris halus.
- 1/2 Sendok makan Minyak Wijen.

CARA MEMBUAT :

- Rebus Bawang Putih sampai harum.
- Masukkan Ayam. Aduk rata. Rebus sampai berubah warna.
- Tambahkan Brokoli, Jamur Kuping, Cabai Merah, Garam, Merica Bubuk, dan Gula Pasir. Masak sampai mendidih.
- Tambahkan Tahu Sutra. Aduk rata.
- Masukkan larutan Maizena, aduk hingga meletup-letup. Menjelang diangkat, taburi Daun Bawang dan Minyak Wijen.



Pepes Jamur Tiram

BAHAN :

- 250 Gram Jamur Tiram, iris memanjang
- 2 butir Telur Ayam
- Air untuk mengukus
- Daun Pisang untuk membungkus
- 1 batang Daun Bawang, iris halus.
- 1/2 sendok makan Minyak Wijen.

Iris-iris tipis :

- 3 butir Bawang Merah
- 2 siung Bawang Putih
- 2 buah Cabai Merah
- Keriting
- 2 batang Daun Bawang
- ½ buah Tomat
- ½ Sendok teh Lada Bubuk
- Garam dan Penyedap secukupnya

Kandungan GIZI

Cabai Merah

Mengobati Rematik,
mengobati luka dan bisul,
Mencegah penyakit jantung
dan penggumpalan darah,
Mencegah katarak Dengan
Cabai Merah, Cabai dapat
meredakan pilek dan hidung
tersumbat



CARA MEMBUAT :

- Kocok Telur, Garam, Lada dan Penyedap dengan sendok makan hingga tercampur rata. Masukkan bumbu iris lalu aduk rata.
- Campurkan adonan Telur dengan Jamur, aduk rata. Bungkus dengan Daun Pisang sesuai selera lalu masukkan ke dalam kukusan berisi Air yang sudah mendidih, tutup dan kukus hingga 20 menit atau matang. Angkat, tiriskan lalu sajikan.



Combro Keju

BAHAN :

- 200 gram Oncom
- 3 sendok makan Kecap Manis
- 10 buah Cabai Rawit (sesuai selera)
- 2 siung Bawang Putih
- 3 siung Bawang Merah
- 2 lembar Daun Jeruk dihaluskan
- 1 iris Kencur
- 1 potong Terasi
- sedikit Garam

Bahan Kulit :

- 60 gram Tepung Terigu
- 40 gram Margarin
- 100 mililiter Air
- 400 gram Singkong Parut
- 100 gram Kelapa Parut
- 1 blok Kaldu instan
- Garam secukupnya
- 50 gram Keju parut

Kandungan GIZI

Kelapa

Mengandung sumber kalsium dan magnesium untuk kesehatan tulang, dapat mengurangi potensi penumpukan lemak dibagian arteri pada organ jantung, rambut terlihat lebih sehat dan bersinar dan gigi yang lebih kuat.



CARA MEMBUAT :

- Buat isi Oncom: Haluskan semua bumbu bahan-bahan isi, lalu ditumis hingga wangi, masukkan Oncom yang sudah dihaluskan, beri Kecap Manis, aduk rata, beri sedikit Air masak hingga Oncom matang dan agak kering, angkat.
- Buat kulit: Rebus Air dan Margarin hingga mendidih, masukkan Tepung Terigu, aduk dengan sendok kayu hingga rata dan menggumpal, masak terus sambil diaduk hingga tidak lengket, angkat. Masukkan parutan Singkong, Kelapa Parut, dan Keju Parut, beri Kaldu Instan dan Garam, aduk rata hingga bisa dipulung.
- Bagi adonan menjadi 20 bagian, isi dengan isi Oncom, bentuk bulat lonjong lalu digoreng dengan Minyak banyak dan panas hingga kuning kecokelatan, angkat.



Puding Jagung

BAHAN :

- Jagung Manis 200 gram, lalu diblender hingga lembut (gunakan Air/Susu/Santan sampai 400 Mililiter).
- Agar-agar bening 1 sachet sebanyak 7 gram
- Air/Susu/Santan 300 mililiter
- Vanila essence 1 sendok makan
- Gula Pasir 7 sendok makan

Kandungan GIZI

Gula Pasir

Meningkatkan Energi Instan,
Meningkatkan fungsi otak
dengan baik,
Menyembuhkan depresi,
Dapat mengobati luka
dengan cepat.



CARA MEMBUAT:

- Siapkan cetakan lalu dibasahi dengan agar pudingnya mudah keluar.
- Hasil blenderan Jagung dicampur dengan Air/Susu/ Santan. Panaskan diatas api sedang.
- Agar-agar dicairkan dengan sedikit Air, lalu masukkan.
- Sisa bahan-bahan yang lain dimasukkan yaitu Gula Pasir, Vanilla Essense, lalu aduk rata.
- Biarkan hingga mendidih, sambil diaduk sesekali.
- Tuangkan ke cetakan, lalu biarkan dingin atau kalau bisa masukkan ke freezer kalau ingin cepat.
- Setelah dingin dan sudah mulai mengeras, siap untuk dipotong-potong dan disajikan.



Pai Makaroni

BAHAN :

- 3 lembar Roti Tawar Kupas, 100 mililiter Susu Cair,
- 20 gram Keju diparut panjang untuk taburan.
- $\frac{1}{2}$ buah Bawang Bombay dicincang halus, ditumis dengan 1 sendok makan Margarin sampai harum,
- 100 gram Daging Giling,
- 100 gram Makaroni direbus,
- 4 butir Telur,
- 1 sendok teh Garam,
- $\frac{1}{4}$ sendok Merica bubuk,
- $\frac{1}{4}$ sendok teh Pala Bubuk,
- 50 gram Keju parut,
- 400 Mililiter Susu.

Kandungan GIZI

Susu

Mencegah Osteoporosis, Mengurangi risiko kerusakan gigi, Mencegah Kanker Usus, Menjaga Kesehatan Pencernaan, Mengganti Cairan yang Hilang, Memiliki Gizi yang lengkap. Dapat mengontrol berat badan.



CARA MEMBUAT :

- Kocok lepas Telur, Garam, Merica Bubuk, Pala Bubuk, dan Cheddar Parut. Tuang Susu Cair sedikit-sedikit sambil diaduk rata.
- Masukkan Makaroni, Daging Giling dan Bawang Bombay, aduk rata.
- Celup Roti Tawar dalam Susu Cair.
- Tata di piring tahan panas yang diolesi Margarine. Tuang dengan campuran Makaroni.
- Letakkan di loyang yang diberi sedikit Air. Oven 30 menit dengan suhu 180 derajat celsius. Taburi Keju Cheddar parut.
- Oven lagi 30 menit dengan suhu 180 derajat celsius sampai matang.



Ikan Kembung Kuning

BAHAN :

- $\frac{1}{2}$ Kilogram Ikan Kembung
- 1 buah Bawang Bombay, iris
- 1 batang Daun Bawang, iris
- Garam, Gula dan Penyedap secukupnya
- Air dan Minyak untuk menggoreng dan menumis secukupnya

Bumbu halus :

- 4 butir Bawang Merah
- 3 siung Bawang Putih
- 4 butir Kemiri
- 4 centimeter Kunyit
- 2 centimeter Lengkuas

Kandungan GIZI

Kunyit

kunyit mengatur dan menyeimbangkan kadar insulin.

Mencegah infeksi,
Mengurangi lemak,
Menyembuhkan memar dan mencerahkan luka bekas terbakar. Membersihkan kulit wajah



CARA MEMBUAT :

- Bersihkan dan cuci Ikan lalu potong menjadi 2 bagian, lumuri Ikan dengan Garam dan Jeruk Nipis. Kemudian goreng dengan Minyak panas hingga matang, angkat dan tiriskan.
- Tumis Bawang Bombay dan Daun Bawang hingga layu, masukkan Bumbu halus lalu aduk hingga harum. Beri air secukupnya, beri Garam, Gula dan Penyedap, aduk dan sesuaikan rasanya. Masukkan Ikan goreng, aduk dan masak hingga Bumbu menyerap. Angkat dan sajikan.



Tahu Ayam Kukus

BAHAN :

- 250 gram Tahu, haluskan
- 100 gram Daging Ayam cincang
- 1/4 sendok teh Garam
- 1/4 sendok teh Merica bubuk
- 1/2 batang Daun bawang, iris halus
- 1 butir Telur
- 3 sendok makan Tepung Roti kasar.

Bahan pelapis:

- 1 putih Telur, kocok lepas
- 100 gram Tepung Roti kasar

Bahan pelengkap:

- Saus Tomat
- Saus Sambal

Kandungan GIZI

Merica

Membantu menurunkan berat badan, Membantu meringankan kondisi peradangan, seperti pembengkakan dan rasa sakit pada penderita arthritis. Dapat membunuh sel kanker tertentu, Tekanan Darah Tinggi.



CARA MEMBUAT :

- Campur semua bahan, aduk rata.
- Masukkan ke dalam loyang persegi 22x9x6 centimeter yang telah dialas plastik.
- Panaskan kukusan, kukus selama kurang lebih 25 menit hingga matang.
- Angkat, dinginkan, keluarkan dari loyang.
- Potong-potong sesuai selera, celup ke dalam Putih Telur, kemudian gulingkan ke dalam Tepung Roti kasar hingga semua permukaan terselimuti.
- Panaskan minyak, goreng hingga berwarna kuning kecoklatan.
- Angkat, tiriskan, sajikan bersama bahan pelengkap.



Sup Brokoli Bakso

BAHAN :

- 300 gram Ikan Tengiri
- 1 butir Telur
- 1/4 sendok teh Lada
- 1/4 sendok teh Garam
- 750 cc air
- 20 sutir Baso Ikan, potong
- 300 gram Brokoli, potong
- 1 batang Daun Bawang dan Seledri, iris
- 3 siung Bawang Putih, iris
- 1 buah Bawang Bombay, iris
- 1 sendok teh Garam
- 1 sendok teh Lada
- 1 sendok makan Saus Ikan
- Minyak goreng secukupnya

Kandungan GIZI

Ikan Tengiri

Menjaga kelebihan kadar Kolesterol, menutrisi sel-sel otak,

Mengandung berbagai mineral zat besi, yodium, selenium, dan seng. Zat besi penting untuk mencegah anemia. Yodium mencegah penyakit gondok,



CARA MEMBUAT :

- Campur Ikan Tengiri, Telur, Lada dan Garam. Aduk rata dan bentuk bulatan.
- Rebus air sampai mendidih. Masukkan adonan Tengiri. Masak hingga matang lalu tambahkan Baso Ikan.
- Tumis Bawang Putih dan Bawang Bombay sampai harum. Masukkan dalam Air Kaldu.
- Tambahkan Garam, Lada dan Saus Ikan.
- Tambahkan Brokoli, Daun Bawang, dan Seledri. Angkat. Sajikan



Abon Ikan Gurame

BAHAN :

- 1 ekor Ikan Gurame (800 gram), bersihkan, rebus, buang tulang, daging dihaluskan
- 1/2 Kelapa setengah muda, parut
- 3 sendok makan Minyak goreng
- 3 Cabai Merah Besar, dibuang biji
- 1 sendok makan Gula Merah
- 1/2 ruas jari Kunyit
- 1 sendok teh Garam
- 2 lembar Daun Salam

Bumbu Halus :

- 5 Bawang Merah
- 9 siung Bawang Putih
- 1 sendok teh Ketumbar,

Kandungan GIZI

Daun Salam

Membuat gigi putih bersih,
Menurunkan Kolesterol
dan Diabetes, Membantu
menurunkan berat tubuh,
mengobati kencing manis,
Meringankan sakit asam
urat, Mengobati maag akut,
Menurunkan Tekanan Darah,
Mengharumkan masakan



CARA MEMBUAT :

- Panaskan Minyak dan tumis bumbu halus hingga matang. Masukkan Kelapa parut, tumis hingga Kelapa matang, kering dan warna kuning kemas.
- Masukkan daging Gurame halus, tumis sejenak hingga seluruh bahan-bahan tercampur rata.



Pepes Ikan Nila

BAHAN :

- 6 ekor Ikan Nila ukuran kecil
- 1 Sendok teh Air Jeruk Nipis
- 750 mililiter Air
- 1 batang Serai, diambil putihnya, dimemarkan
- 2 lembar Daun Salam, disobek-sobek
- 2 ikat kecil Daun Kemangi, dipetiki
- 1 ikat kecil Daun Kemangi untuk memepes
- 2 lembar Daun Salam, masing-masing potong tiga, untuk memepes
- 2 tangkai Serai, masing-masing potong tiga, untuk memepes
- Daun Pisang untuk membungkus
- tusuk gigi

Bumbu Halus :

- 12 butir Bawang Merah
- 3 siung Bawang Putih

Kandungan GIZI

Ikan Nila

Mengurangi asupan kalori, Meningkatkan kesehatan dan penampilan kulit, mengurangi keriput, kulit kendur, bintik-bintik penuaan. Untuk sistem kekebalan tubuh. Kalium akan meningkatkan oksigenasi ke otak, dan juga sangat penting untuk



- 6 buah Cabai Merah Besar
- 3 buah Cabai Rawit Merah
- 6 buah Kemiri Sangrai
- 2 centimeter Kunyit, dibakar
- 1 sendok makan Garam
- 1 sendok teh Gula Pasir
- 1/2 sendok teh Ketumbar

CARA MEMBUAT :

- Pertama lumuri Ikan dengan Air Jeruk Nipis. Kemudian diamkan selama 15 menit.
- Selanjutnya Anda rebus Ikan Nila bersama dengan bumbu halus, serai, Daun Salam, dan juga Daun Kemangi sampai meresap. Setelah semuanya menjadi dingin simpan dalam freezer
- Kemudian saat akan disajikan, Anda lelehkan Ikan. Lalu ambil Daun Pisang, kemudian taruh diatas daun pisang dengan sepotong serai, Ikan dan bumbu-bumbunya. Tata Kemangi di atasnya.
- Lalu Anda bungkus pepes. Semat dengan lidi.
- Terakhir Anda bakar pepes hingga kecokelatan.



Soto Ayam

BAHAN :

- Daging Ayam potong 1 ekor
- Bawang goreng (Bawang Merah)
- Rebus Kentang sejumlah 2 buah
- Kecambah / Tauge
- Rebus telur Ayam sejumlah 5 butir
- Air untuk merebus Ayam
- Garam
- memarkan Lengkuas sepanjang 2 Centimeter
- Iris tipis Daun Bawang
- Iris tipis Daun Seledri
- Jeruk nipis
- Merica
- Gula pasir
- Untuk takarannya bisa anda sesuaikan.

Bumbu dasar :

- Memarkan Daun sereh sejumlah 1 helai

Bumbu yang dihaluskan :

- Bawang Merah sejumlah

Kandungan GIZI

Jeruk Nipis

Dapat membantu proses pengosongan Lambung
 Dapat mempertahankan rasa kenyang lebih lama,
 Menurunkan kadar kolesterol dalam darah, Mengecilkan Pori-pori didalam usus.
 Melarutkan zat - zat racun yang harus dikeluarkan



tiga (3) butir

- Bawang Putih sejumlah lima (5) siung
- Jahe sepanjang satu (1) centimeter
- Kemiri sejumlah lima (5) butir
- Kunir / Kunyit sepanjang satu (1) centimeter

CARA MEMBUAT :

- Rebus Daging Ayam dengan menggunakan Air.
- Jika sudah matang, suwir Daging Ayam, lalu taruh dalam wadah.
- Tambahkan bumbu yang telah dihaluskan bersama dengan bumbu-bumbu yang lain (Lengkuas, Garam, Merica, Serei, serta Gula Pasir) ke dalam kaldu Ayam sampai mendidih. Untuk kaldunya, anda bisa membuatnya sendiri atau beli kaldu Ayam yang siap pakai.
- Sekarang tinggal menyajikan semuanya. Susunlah Tauge, Telor Rebus, Kentang, dan Daging Ayam yang telah disuwir-suwir lalu tuangkan kuah soto.
- Kasih taburan Bawang goreng, Daun Seledri, dan Daun Bawang, di atas soto serta sedikit Air Jeruk Nipis.
- Lengkapi dengan sambal soto yang telah dibuat

Sup Bihun

BAHAN :

- 1 bungkus Bihun
- 100-200 gram Tauge
- Daun sup
- Daun Bawang
- Bawang goreng

Kandungan GIZI

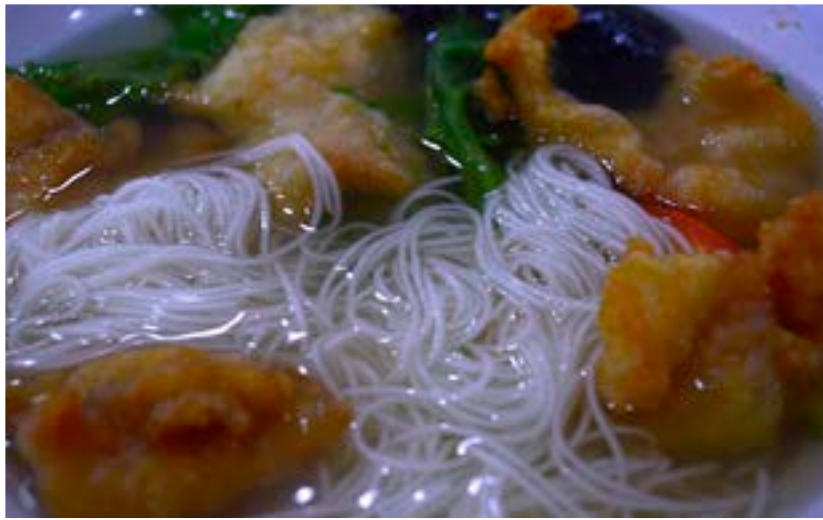
Daun Bawang

Tinggi akan kalium, Baik untuk kesehatan Jantung, Memiliki kandungan serat yang tinggi, Rendah kalori, Tinggi akan anti Oksidan, Memiliki sifat anti Diabetes, Mampu mengobati Infeksi Baik untuk mengobati cacingan.



CARA MEMBUAT :

- Rendam bihun hingga lembut.
- Celup bihun dalam air panas. Angkat dan hidangkan.
- Sementara itu siapkan sup dan sambal kecap, tambahkan semacam gorengan seperti, Risol dan lain-lain.



Ikan Bakar

BAHAN :

- Ikan Gurami (jika tidak ada bisa pakai Ikan jenis apa saja)
- Minyak goreng untuk menggoreng.
- 1 sendok teh Garam
- Setengah cangkir Kecap Manis.
- Dua sendok makan Saos Pedas.
- Semuanya dihaluskan.

Bumbu Olesan :

- Satu siung Bawang Merah yang diiris-iris.
- Satu Sendok makan Merica bubuk.

Kandungan GIZI

Ikan Gurami

Mencegah kelainan kulit atau kulit kasar.

Mencegah penyakit degenerative seperti jantung koroner, tekanan darah tinggi, dan kanker.

memiliki kadar protein yang sangat tinggi dan kandungan lemak yang rendah



CARA MEMBUAT :

- Bersihkan terlebih dahulu Ikannya. Bisa dipotong menjadi dua bagian ataupun tetap utuh.
- Ikan dicampur dengan Garam, kemudian digoreng sebentar, jangan sampai garing.
- Setelah digoreng, campur Ikan tersebut dengan bumbu yang sudah dihaluskan dan kecap.
- Bakar di atas arang atau jika ada bakar di panggangan sambil dibolak-balik agar matangnya merata. Olesi lagi dengan bumbu kemudian bakar lagi.
- Setelah matang, Ikan bakar siap untuk disajikan.



Bubur Ayam Bayam

BAHAN :

- 250 gram Beras
- 1 sendok makan Garam
- 1/4 sendok teh Merica Bubuk
- 200 gram Bayam, disiangi, diseduh
- 100 gram Jagung Manis pipil
- ½ ekor Ayam
- 2.250 mililiter Kaldu Ayam
- 2 Siung Bawang Putih, dihaluskan
- 3.000 Mililiter air

- ½ sendok makan Garam
- ½ sendok teh Merica Bubuk
- Minyak untuk menggoreng

BUMBU PELENGKAP :

- 1 batang Daun bawang, diiris halus
- 4 sendok makan Bawang goreng
- 8 sendok teh Kecap Asin

Kandungan GIZI

Kaldu Ayam :

Untuk menjaga Stamina Tubuh, Meningkatkan Daya Ingat Seseorang. Pemulihan dari Kelelahan, meningkatkan daya pikir menjadi lebih responsif (cepat). Memicu kekebalan serta mengurangi dan mencegah kerusakan sel



CARA MEMBUAT :

- Rebus Ayam bersama Bawang Putih, Garam, Merica Bubuk hingga Ayam menjadi empuk. Angkat Ayam. Saring Kaldunya untuk bahan bubur yang akan dibuat nanti.
- Goreng Ayam, angkat lalu suwir-suwir, sisihkan.
- Rebus Beras bersama kaldu Ayam yang sudah dibuat. Setelah kental tambahkan Garam, dan Merica Bubuk. Aduk rata.
- Masukkan Bayam dan Jagung Manis pipil. Aduk rata, angkat
- Masukkan kedalam mangkuk saji, taburi suwiran Ayam, Daun Bawang, Bawang goreng, dan Kecap Asin.
- Sajikan Hangat.



Bubur Ayam Keju

BAHAN :

- 1/2 buah Bawang Bombay, cincang halus
- 2 siung Bawang Putih, cincang halus
- 200 gram Dada Ayam, potong dadu kecil
- 100 gram Wortel, kupas, potong dadu kecil
- 5 buah Buncis, potong 1/2 centimeter
- 1 buah Jagung Manis, pipil
- 1/4 sendok teh Garam
- 1/4 Sendok teh Merica bubuk
- 500 Mililiter kaldu
- 200 Gram oatmeal
- 50 Gram Keju cheddar parut
- 1 Sendok makan Margarin

Kandungan GIZI

Bawang Putih :

Melawan dan melindungi terhadap perkembangan radikal bebas berbahaya. Obat pilek dan batuk, Obat Infeksi, Diabetes, Kolesterol dan Tekanan Darah, Pengobatan Impotensi. Meningkatkan Kinerja Otak, Sistem Imun



CARA MEMBUAT :

- Panaskan Margarin, tumis Bawang Bombay dan Bawang Putih hingga harum.
- Masukkan Dada Ayam, aduk hingga berubah warna.
- Tambahkan Wortel, Buncis, dan Jagung Manis pipil.
- Masak hingga setengah matang, tuang Kaldu, didihkan.
- Masukkan Oatmeal dan Keju parut, aduk rata.
- Angkat, sajikan hangat.



Sawi Hijau Rebus

BAHAN :

- Sawi Hijau 2 ikat
- Tahu 2 buah
- Bumbu penyedap rasa
- Merica secukupnya

CARA MEMBUAT :

- Panaskan Margarin, tumis Bawang Bombay dan Bawang Putih hingga harum.
- Masukkan Dada Ayam, aduk hingga berubah warna.

- Tambahkan Wortel, Buncis, dan Jagung Manis pipil.
- Masak hingga setengah matang, tuang Kaldu, didihkan.
- Masukkan Oatmeal dan Keju parut, aduk rata.
- Angkat, sajikan hangat.

Kandungan GIZI

Sawi Hijau

melawan prostat, kanker usus, kanker payudara, dan kanker ovarium berdasarkan penghambatan pertumbuhan sel kanker, efek sitotoksik pada sel kanker. menawarkan perlindungan terhadap cedera radikal bebas dan flu seperti infeksi virus.



Kue Lapis Singkong

BAHAN :

- 1 kilogram Singkong parut
- 200 gram Gula Pasir
- 300 mililiter Santan Kental
- 1 bungkus Agar-agar bubuk putih
- $\frac{1}{2}$ sendok teh Vanili Bubuk
- 3 jenis pewarna kue, hijau, merah, kuning

Pelengkap :

- Kelapa parut

Kandungan GIZI

Singkong :

Sumber Serat

Sumber Karbohidrat

Protein Tinggi

Mengandung Vitamin K

Mengandung Vitamin B

kompleks

Penurun kadar kolesterol jahat dalam darah

CARA MEMBUAT :

- Campur semua Bahan-bahan, aduk hingga rata.
- Bagi adonan menjadi 3 bagian.
- Beri masing-masing warna merah, kuning, hijau.
- Panaskan kukusan.
- Siapkan cetakan segi empat, beri sedikit Minyak.
- Beri adonan warna hijau, ratakan.
- Kukus cetakan selama 10 menit (bungkus tutup kukusan dengan serbet bersih).
- Selanjutnya ratakan adonan merah di atasnya. Kukus adonan merah selama 10 menit.
- Terakhir masukkan adonan kuning kukus kembali hingga matang.
- Angkat dan dinginkan.
- Potong-potong melintang 1 centimeter.
- Lapisi dengan Kelapa parut hingga rata.
- Terakhir, sajikan.

