



100%  
DIJAMIN SEHAT

DILENGKAPI  
KANDUNGAN GIZI

MEDINA ILMU

# MENU SEHAT Penuh Gizi untuk ANAK



Tika Umilatifah

MENU SEHAT PENUH GIZI UNTUK ANAK  
HAK CIPTA © PADA PENULIS  
TIKA UMLATIFAH

EDITOR :

INTANIA PUTRI

DESIGN SAMPUL :

WIDYA ASTUTI

LAYOUT :

FIRDA KAMALIA

UKURAN :

17 X 24 CM, 136 HAL

PENERBIT : MEDINA ILMU

ISBN : 978 - 623 - 98884 - 6 - 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

Orangtua selalu ingin memberikan yang terbaik untuk anak-anaknya. Namun sayangnya tidak semua orangtua tahu, mana makanan yang benar-benar mengandung gizi atau tidak?

Mana makanan yang baik untuk masa pertumbuhannya, atau hanya makanan biasa asal enak saja, tanpa memikirkan kandungan gizinya.

Karena kebutuhan informasi tersebut, maka disusunlah buku ini sebagai upaya memberikan gambaran kepada orangtua, mana makanan atau masakan yang sehat dan memang dibutuhkan oleh para orangtua untuk anak-anaknya. Karena saat ini, menu sehat tergolong hal yang sangat dibutuhkan. Apalagi ditengah cuaca dan udara perkotaan yang buruk, sehingga dibutuhkan daya tahan tubuh. Anak sehat dimulai dari makanannya, maka dari itu PR orangtua adalah memberikan Menu Sehat untuk anak agar mendapatkan suplai makanan yang penuh Gizi dan Bervitamin.

Menu sehat yang ada di dalam buku ini dapat orangtua jadikan sebagai bekal sekolah, sarapan pagi atau pun makanan sehari-hari.

Inilah buku yang akan menjadi kedekatan sehat antara orangtua dan anak.

Penulis

# DAFTAR ISI

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Orak Arik Telur Keju ..... | 6  |
| Puding Cokelat Oreo .....  | 8  |
| Puding Rainbow .....       | 10 |
| Telur Saus Daging .....    | 12 |
| Martabak Daging .....      | 14 |
| Bakwan Jamur Tiram .....   | 16 |
| Bolu Wortel Keju .....     | 18 |
| Tumis Ayam .....           | 20 |
| Dadar Pisang .....         | 22 |
| Tahu Telur .....           | 24 |
| Cumi Goreng Crispy .....   | 26 |
| Sandwich Ayam .....        | 28 |
| Perkedel Tongkol .....     | 30 |
| Roti Panggang Keju .....   | 32 |
| Tahu Kukus Jamur .....     | 34 |
| Sup Cream Wortel .....     | 36 |
| Tahu Udang Keju .....      | 38 |
| Fillet Kakap .....         | 40 |
| Ayam Bakar Madu .....      | 42 |
| Perkedel Tempe .....       | 44 |
| Dadar Gulung Kentang ..... | 46 |
| Beef Teriyaki .....        | 48 |
| Omlet Keju .....           | 50 |
| Ayam Jamur .....           | 52 |
| Nasi Goreng Ayam .....     | 54 |
| Pizza Telur .....          | 56 |
| Nugget Tahu Bayam .....    | 58 |
| Bola - Bola Kentang .....  | 60 |
| Brokoli Saus Tiram .....   | 62 |
| Nasi Panggang Keju .....   | 64 |
| Rolade Ayam Goreng .....   | 66 |
| Sup Udang Jagung .....     | 68 |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| Pizza Sosis Jamur .....       | 70  |
| Pizza Sarden .....            | 72  |
| Roti Gulung Sosis .....       | 74  |
| Omlet Sayur Spesial .....     | 76  |
| Ayam Teriyaki .....           | 78  |
| Capcay Goreng .....           | 80  |
| Udang Teriyaki .....          | 82  |
| Sayur Bayam Jagung .....      | 84  |
| Bakwan Udang .....            | 86  |
| Bakpao Daging .....           | 88  |
| Spring Roll Tuna .....        | 90  |
| Nasi Kuning Udang .....       | 92  |
| Brownies Cokelat .....        | 94  |
| Ayam Bakar Kecap .....        | 96  |
| Semur Ayam Kentang .....      | 98  |
| Sup Daging Kacang Merah ..... | 100 |
| Sup Aneka Sayur .....         | 102 |
| Opor Ayam Sayur .....         | 104 |
| Roti Gulung Daging .....      | 106 |
| Roti Pisang Cokelat .....     | 108 |
| Kentang Panggang .....        | 110 |
| Sup Makaroni Sayur .....      | 112 |
| Puding Strawberry .....       | 114 |
| Nasi Bakar Ayam .....         | 116 |
| Mie Telur Puyuh .....         | 118 |
| Pancake Alpukat .....         | 120 |
| Cumi Rica - Rica .....        | 122 |
| Dadar Bakso Ikan .....        | 124 |
| Meatballs .....               | 126 |
| Seafood Mie Tek - Tek .....   | 128 |
| Sawi Telur Puyuh .....        | 130 |
| Kangkung Udang .....          | 132 |
| Sup Tahu Bola Ayam .....      | 134 |
| Bubur Kentang Keju .....      | 136 |

## Orak Arik Telur Keju

### BAHAN :

- 2 Butir Telur, kocok lepas
- 25 Mililiter Susu cair
- 1 buah Tomat, buang bijinya, potong dadu kecil
- 25 Gram Keju cheddar parut
- 1 Sendok makan Margarin

### Kandungan GIZI

#### Telur

Menghilangkan Jerawat, Mengandung banyak, mineral, memberikan kontribusi untuk perkembangan otak janin dan membantu mencegah cacat lahir. Untuk menurunkan berat badan dan menjaga berat badan tetap sehat dan Telur juga dapat menghilangkan Ketombe





**CARA MEMBUAT :**

- Campur Telur, Susu cair, potongan Tomat, dan Keju cheddar parut. Aduk rata.
- Panaskan Margarin, masukkan campuran Telur, biarkan hingga setengah matang.
- Aduk-aduk Telur hingga matang.
- Angkat, sajikan.



## Puding Cokelat Oreo

### BAHAN :

- 1 bungkus Agar-agar putih
- 1/4 Sendok teh Garam
- 100 Gram Gula Pasir
- 800 Mililiter Susu cair
- 5 Sendok makan Susu kental manis coklat
- 2 Sendok makan Susu kental manis putih
- 25 Gram Cokelat masak pekat, parut kasar
- 5 pasang Biskuit Oreo tanpa krim, cincang kasar

### Kandungan GIZI

Cokelat mencegah dan juga melawan kanker, mampu membelah sel kanker dan juga mengurangi peradangan, Meningkatkan kesehatan mata, dapat memutihkan kulit, mencegah penuaan dini dan juga menghaluskan kulit.





**CARA MEMBUAT :**

- Campur Agar-agar, Garam, dan Gula Pasir. Aduk rata.
- Tuang Susu cair, aduk rata. Rebus hingga mendidih.
- Tuang 500 Mililiter rebusan Agar-agar ke wadah lain, tambahkan Susu kental manis Cokelat dan Cokelat masak pekat. Aduk rata.
- Tuang ke dalam 5 buah gelas saji. Biarkan setengah beku.
- Campur sisa rebusan agar-agar dengan Susu kental manis putih, aduk rata.
- Tuang di atas Agar-agar Cokelat, taburi dengan cincangan Biskuit Oreo. Bekukan.
- Sajikan.



## Puding Rainbow

### BAHAN :

- 1/2 bungkus Agar-agar putih
- 350 Mililiter Susu cair
- 50 Gram Gula Pasir
- 1/8 Sendok teh Garam
- 1/4 Sendok teh Vanili bubuk
- 1 tetes Pewarna Merah
- 1 tetes Pewarna Oranye
- 1 tetes Pewarna Kuning
- 1 tetes Pewarna Hijau

- 1 tetes Pewarna Biru
- 1 tetes Pewarna Ungu

### Bahan II:

- 1 bungkus Agar-agar putih
- 600 Mililiter air
- 150 Gram Gula Pasir

### Saus Vanila:

- 250 Mililiter Susu cair
- 60 Gram Gula Pasir

## 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



- 1 Sendok makan Tepung Maizena
- 1/4 Sendok teh Garam
- 1/2 Sendok teh Vanili bubuk
- 1 kuning Telur

#### CARA MEMBUAT :

- Saus Vanila: Campur Gula Pasir, Tepung Maizena, Garam, dan Vanili bubuk. Tuang Susu cair, aduk rata. Masak di atas api kecil sambil diaduk hingga mendidih. Ambil satu sendok sayur adonan, campur dengan kuning Telur, aduk rata. Masukkan adonan kuning Telur ke dalam adonan Saus, aduk rata. Angkat, sisihkan.
- Bahan I: Campur Agar-agar putih, Gula Pasir, Garam, dan Vanili bubuk. Tuang Susu cair, aduk rata. Masak di atas api kecil sambil diaduk hingga mendidih. Tuang agar-agar ke dalam 6 buah cetakan agar-agar kecil yang telah dibasahi air. Beri masing-masing dengan 1 tetes pewarna merah, oranye, kuning, hijau, biru, dan ungu. Aduk rata, bekukan. Keluarkan dari cetakan, potong-potong, Susun acak pada cetakan agar-agar setengah lingkaran.
- Bahan II: Campur Agar-agar putih, Gula Pasir, dan Air. Masak di atas api kecil hingga mendidih. Tuang ke dalam cetakan agar-agar setengah lingkaran perlahan-lahan. Bekukan.
- Penyajian: Keluarkan puding dari cetakan, potong-potong, sajikan bersama Saus Vanila.



## Telur Saus Daging

### BAHAN :

- 3 Butir Telur, kocok lepas
- 4 potong Tahu lombok, potong dadu kecil
- 1/4 Sendok teh Garam
- 2 Sendok makan Minyak goreng
- 1/4 buah Bawang Bombai, cincang halus
- 1 Centimeter Jahe, memarkan
- 1 Buah Cabai Merah besar, potong kotak kecil
- 150 Gram Daging sapi cincang
- 1 Sendok makan Saus Tiram
- 1 Sendok makan Saus Sambal

### Bahan Saus Daging:

- 1 siung Bawang Putih, cincang halus

### Kandungan GIZI

#### Daging Sapi

Untuk membentuk otot sehingga menambah masa otot, Meningkatkan sel ketebalan tubuh, Mengandung banyak Protein, Mencegah Anemia, Meningkatkan sel darah merah, Mencegah diabetes dan Obesitas



- 1/4 Sendok teh Merica bubuk
- 1/4 Sendok teh Garam
- 1 Sendok teh Gula Pasir
- 100 Mililiter air
- 1 batang Daun Bawang, iris halus
- Minyak untuk menumis

#### CARA MEMBUAT :

- Saus Daging: Panaskan Minyak, tumis Bawang Putih, Bawang Bombai, Jahe, dan Cabai Merah besar hingga harum. Masukkan Daging sapi cincang, aduk-aduk hingga berubah warna. Tambahkan Saus Tiram, Saus Sambal, Merica bubuk, Garam, dan Gula Pasir. Tuang air sambil diaduk. Masukkan daun Bawang, masak hingga matang. Angkat, sisihkan.
- Tahu Telur: Panaskan Minyak di atas wajan datar anti lengket, masukkan Tahu, aduk-aduk sebentar, masukkan Telur. Tambahkan Garam, masak hingga matang. Angkat, sisihkan.
- Penyajian: Letakkan Tahu Telur di atas piring saji, siram dengan Saus Daging. Hidangkan.



## Martabak Daging

### BAHAN :

- 2 bungkus Mie instan rasa Kari
- 500 Mililiter air
- 100 Gram Daging giling
- 6 Butir Telur, kocok lepas
- 1/2 batang Daun Bawang, iris halus
- 1 buah Cabai Merah besar, iris halus
- 2 Sendok Makan Minyak sayur, untuk olesan

### Kandungan GIZI

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



**CARA MEMBUAT :**

- Didihkan air, masukkan Mie instan, masak hingga matang, angkat, tiriskan.
- Campur bumbu Mie instan, Daging giling, Telur, Daun Bawang, dan Cabai Merah besar. Aduk rata.
- Masukkan Mie, aduk rata.
- Panaskan cetakan kue lumpur, oles sedikit Minyak, tuang hingga cetakan penuh.
- Masak hingga matang.
- Angkat, sajikan hangat.



## Bakwan Jamur Tiram

### BAHAN :

- 200 Gram Jamur Tiram, cincang kasar
- 1 Butir Telur, kocok lepas
- 50 Mililiter air
- 150 Gram Tepung Terigu
- 2 Sendok makan Tepung Beras
- 2 Sendok makan Tepung Tapioka
- 1/4 buah Bawang Bombai, cincang halus
- 1 siung Bawang Putih, cincang halus
- 1 buah Cabai Rawit, iris tipis
- 1/4 Sendok teh Garam
- 1/4 Sendok teh Merica bubuk
- 1/4 Sendok teh Gula Pasir dan Minyak untuk menggoreng

### Kandungan GIZI

#### Jamur

Sumber Antioksidan, mampu melindungi dari penyebab penyakit kronis, Mengonsumsi jamur secara teratur dapat menurunkan resiko terkena kanker payudara.





**CARA MEMBUAT :**

- Campur semua bahan, kecuali Minyak goreng. Aduk rata.
- Panaskan Minyak, ambil satu sendok sayur adonan, goreng hingga matang dan berwarna kuning kecoklatan.
- Lakukan hingga adonan habis.
- Angkat, tiriskan, sajikan.





## Bolu Wortel Keju

### BAHAN :

- 50 Gram Wortel, diparut
- 4 butir Telur
- 75 Gram Gula Pasir halus
- 1 Sendok teh Emulsifier (sp/tbm)
- 50 Gram Tepung Terigu protein sedang
- 15 Gram Maizena
- 75 Gram Margarin, dilelehkan
- 1 Sendok makan Susu kental manis putih
- 1/4 Sendok teh Pasta Vanila
- 75 Gram Keju cheedar, dipotong kotak kecil

### Bahan Hiasan:

- 150 Gram Buttercream

### Kandungan GIZI

#### Shea Butter

Melembabkan kulit secara alami, Menyembuhkan berbagai penyakit kulit, Memiliki sifat anti bakteri yang dapat menyembuhkan luka, Mempercerah warna kulit dan mencegah penuan dini.



**CARA MEMBUAT :**

- Kocok Telur, Gula Pasir halus, dan Emulsifier sampai mengembang. Tambahkan Tepung Terigu dan Maizena sambil diayak dan diaduk rata.
- Masukkan campuran Margarin leleh, Susu kental manis putih, Wortel, dan Pasta Vanila sedikit-sedikit sambil diaduk perlahan. Tambahkan Keju. Aduk hingga menyebar.
- Tuang adonan di dalam muffin pendek lebar dan dialas cup kertas.
- Oven dengan api bawah suhu 190 derajat Celsius 20 menit sampai matang. Biarkan dingin.
- Hias dengan buttercream.



## Tumisan Ayam

### BAHAN :

- 400 Gram Daging Ayam (fillet), iris kecil-kecil
- 2 Sendok makan Saus Tomat
- 2 Sendok makan Saus Teriyaki
- 2 Sendok makan Kecap Manis
- 1/3 Sendok teh Garam
- 1/2 Sendok teh Gula Pasir
- 1 Sendok makan Merica bubuk
- 1 sendok makan Air Jeruk Nipis
- 4 siung Bawang putih, memarkan, cincang halus
- 50 Gram Bawang Bombai, belah dua, iris tipis
- 100 Gram Wortel, iris seperti batang korek api

### Kandungan GIZI

#### Tauge

Mengandung banyak Protein yang dibutuhkan oleh tubuh. Tauge merupakan makanan yang ideal dan memiliki rasa yang sangat enak, dapat meningkatkan enzim pencernaan yang membantu proses pencernaan tubuh





- 2 batang daun Bawang, iris tipis serong
- 75 Gram Tauge, buang akarnya
- 3 Sendok makan Minyak sayur
- 1 Sendok makan Mentega

#### CARA MEMBUAT :

- Campur Daging Ayam dengan Saus Tomat, Saus Teriyaki, Kecap Manis, Garam, Merica, Gula Pasir, dan Air Jeruk Nipis. Aduk hingga tercampur rata. Simpan dalam lemari es selama kurang lebih 30 menit agar bumbu meresap.
- Panaskan Minyak dan Mentega, tumis Bawang Putih dan Bawang Bombai, aduk hingga harum aromanya. Masukkan Daging Ayam berbumbu, aduk, dan masak hingga Daging Ayam matang.
- Masukkan berturut-turut Wortel, daun Bawang dan Taoge, aduk hingga sayuran layu. Angkat, hidangkan selagi panas.

## Dadar Pisang

### BAHAN :

- 250 Gram Tepung Terigu
- 1 Sendok teh Garam
- 1/2 Sendok teh Vanili
- 2 Butir Telur
- 400 Mililiter Santan Kental, jika kurang encer dapat ditambah
- 1/2 Sendok teh Bumbu Spekuk
- 1/2 Sendok teh Vanili
- 2 Sendok makan Margarin (secukupnya)

### Isi:

- 8 buah Pisang, belah memanjang
- 100 Gram Gula Palem

## Kandungan GIZI

### Pisang

Mengatasi gatal akibat gigitan nyamuk,  
Melancarkan peredaran darah, Meningkatkan mood,  
Dapat mengurangi rasa sakit saat haid, Sumber Energi,  
Meningkatkan kesehatan Otak, Dapat mengobati jerawat.



**CARA MEMBUAT :**

- Buat dadar: Campur Tepung Terigu, Garam, ayak, lubangi dibagian tengah. Masukkan Telur dan Vanili. Tuangkan Santan sedikit demi sedikit, aduk dengan kocokan tangan dari tengah ke arah tepi hingga rata. Saring hingga diperoleh adonan yang lembut. Panaskan wajan antilekat dengan diameter 20 Centimeter, tuangkan adonan dan buat dadar setipis mungkin. Sisihkan.
- Buat isi: Goreng Pisang dengan Margarin hingga kuning keemasan. Angkat dan tiriskan. Gulingkan setiap potongan Pisang ke dalam Gula Palem hingga rata.
- Ambil selembar dadar, taruh sepotong Pisang dan gulung segitiga. Sajikan selagi hangat atau dingin.





## Tahu Telur

### BAHAN :

- Tahu Putih 1 potong, bentuk persegi kecil
- 4 Butir Telur
- 1/3 Sendok teh Garam
- 1/3 Sendok teh Merica bubuk
- 500 Mililiter Minyak goreng
- 2 Sendok makan Mentega

### Saus Kecap :

- 3 siung Bawang Putih, tumis sampai layu.
- 1 Sendok makan Kacang Tanah goreng.
- 1 buah Cabai Rawit.
- 75 Mililiter Kecap Manis
- 3 sendok makan Air matang.
- 1/2 Sendok teh Cuka.

### Kandungan GIZI

#### Kacang Tanah

Memiliki sumber serat yang baik, Sumber Protein Nabati, Kacang tanah juga memiliki antioksidan kuat yang sangat diperlukan tubuh untuk melindungi sel-sel dari efek radikal bebas.



**Taburan :**

- 50 Gram Taoge pendek, seduh air mendidih, tiriskan.
- 2 Sendok makan Kacang Tanah, tumbuk kasar.
- 2 batang Seledri, iris kasar.

**CARA MEMBUAT :**

- Goreng Tahu Putih hingga setengah matang. Angkat, tiriskan.
- Kocok Telur, tambahkan Garam dan Merica bubuk, aduk rata. Masukkan Tahu, aduk rata hingga tercampur rata.
- Panaskan Minyak goreng dan sedikit Mentega dalam wajan (gunakan wajan kecil), dengan api kecil saja. Tuang 1 sendok makan sayur adonan Tahu Telur, goreng hingga matang. Angkat, tiriskan. Kerjakan yang sama hingga adonan Tahu Telur habis. Sisihkan
- Saus Kecap : tumis Bawang Putih dan Cabai hingga layu, angkat. Gerus tumisan ini bersama Kacang tanah dan Cabai rawit. Pindahkan dalam wadah lain, tambahkan Kecap Manis, Air matang, dan Cuka, aduk rata hingga tercampur rata. Sisihkan.
- Siapkan piring saji, atur Tahu Telur, siram dengan Saus Kecap, taburkan Kacang Tanah yang sudah digerus kasar, Taoge pendek, dan irisan daun Seledri.

## Cumi Goreng Crispy

### BAHAN :

- 500 Gram Cumi, pilih ukuran besar
- 1 Sendok makan Tepung Terigu (kurang lebih), untuk melumuri
- 1/2 Sendok teh Garam halus
- 500 Mililiter Minyak, untuk menggoreng

### Bahan pencelup :

- 1 Butir Telur, kocok sebentar
- 50 Gram Tepung Terigu + 50 Gram Tepung Maizena (kurang lebih)
- 1/3 Sendok teh Merica bubuk
- 1/3 Sendok teh Garam halus
- 50 Mililiter Air dingin

### Kandungan GIZI

#### Cumi

Memiliki kandungan protein yang sangat tinggi, memiliki fosfor dan kalsium yang berguna untuk pertumbuhan kerangka tulang. Cumi-cumi memiliki kandungan tembaga yang baik untuk pembentukan sel darah merah.





**CARA MEMBUAT :**

- Pisahkan kePala Cumi dari badannya dan cuci bersih hingga putih. Iris bulat tipis dan rendam dalam Air es selama kurang lebih 2 jam (simpan dalam lemari es).
- Adonan celupan: kocok Telur sebentar, kemudian campurkan dengan bahan lainnya, aduk rata. Tuangkan Air sedikit demi sedikit sambil diaduk hingga adonan kental. Sisihkan.
- Iris Cumi bentuk bulat setebal kurang lebih 1/2 Centimeter. Lumuri Tepung Terigu yang di beri sedikit Garam, tipis-tipis saja, ratakan.
- Panaskan Minyak cukup banyak diatas api sedang. Celupkan Cumi iris bertepung ke dalam adonan celupan, goreng satu per satu hingga berwarna kuning kecokelatan dan matang. Angkat, tiriskan, hidangkan panas dengan Saus Musard dan Saus Sambal, sesuai selera.



## Sandwich Ayam

### BAHAN :

- 3 lembar Roti Tawar tanpa kulit.
- 1 Sendok makan Mayonaise.
- 3 lembar Keju, potong segitiga kecil.
- Selada.
- Tomat iris.
- 100 Gram Ayam cincang
- $\frac{1}{4}$  Sendok teh Garam.
- $\frac{1}{4}$  Sendok teh Merica bubuk.
- 2 Sendok makan Margarin.

### Kandungan GIZI

#### Mayonaise

Dapat memperbaiki rambut rusak, dapat menghaluskan wajah. Mayonaise terbuat dari minyak canola, minyak biji bunga matahari, minyak kedelai dan mengandung lemak esensial yang sangat bermanfaat bagi tubuh manusia





**CARA MEMBUAT :**

- Potong Roti Tawar menjadi 2 segitiga, sisihkan.
- Panaskan margarin, masukkan Ayam, aduk hingga matang. Beri Garam dan Merica, angkat.
- Olesi selembar Roti dengan Mayones, beri Keju, tumisan Ayam cincang, Selada, Tomat, lalu tutup lagi dengan roti.





## Perkedel Tongkol

### BAHAN :

- 100 Gram Ikan Tongkol giling
- 250 Gram Kentang, dipotong-potong, digoreng, dihaluskan
- 1/2 Sendok makan Bawang Merah goreng, diremas-remas
- 2 buah Cabai Merah, cincang halus
- 3/4 Sendok teh Garam
- 1/2 Sendok teh Merica bubuk
- 1 Butir Telur
- 2 tangkai Kemangi, diiris halus
- 1 Sendok makan Minyak untuk menumis
- Minyak untuk menggoreng

### Bumbu Halus:

- 1 Centimeter Kunyit, dibakar
- 2 siung Bawang Putih
- 2 Butir Bawang Merah
- 2 lembar Daun Jeruk, buang tulang daunnya

### Kandungan GIZI

#### Ikan Tongkol

Memiliki gizi yang sangat tinggi, Merangsang Pertumbuhan sel - sel darah merah dan menghambat proses penuan, Baik bagi penderita reumatik dan anemia.



- 1 Centimeter Kencur
- 1/2 Centimeter Jahe

**CARA MEMBUAT :**

- Panaskan Minyak dan tumis bumbu halus sampai harum. Angkat.
- Campur Kentang, Ikan Tongkol, Cabai Merah keriting, Garam, Merica bubuk, Telur, dan bumbu halus. Aduk hingga rata.
- Masukkan Kemangi dan Bawang goreng. Aduk rata.
- Ambil sedikit campuran Kentang. Bentuk bulat pipih.
- Goreng dalam Minyak yang sudah dipanaskan diatas api sedang sampai matang.



## Roti Panggang Keju

### BAHAN :

- 12 potong Roti Tawar tanpa kulit
- 500 Mililiter Susu
- 1/2 Sendok teh Merica halus
- 75 Gram Bawang Bombai, cincang
- 150 Gram Daging Asap, cincang
- 50 Gram Keju parut, untuk taburan
- Garam bila perlu

### 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, mengandung tryptophan, sejenis asam amino yang mampu meredakan stress





**CARA MEMBUAT :**

- Susun Roti di atas pinggan tahan panas yang sudah diolesi Margarin. Aduk semua bahan sampai rata. Tuangkan di atas Roti, taburi sisa Keju parut. Panggang sampai matang dan kecokelatan. Hidangkan panas.



## Tahu Kukus Jamur

### BAHAN :

- 2 buah Tahu Putih
- 3 buah Jamur Shitake segar, iris

### Olesan :

- 150 Gram Udang kupas, haluskan
- 1 Sendok makan Tepung Sagu
- 1 putih Telur
- 1 Sendok makan irisan Daun Bawang

- Garam, Merica, dan Gula Pasir secukupnya

### Saus :

- 3 Sendok makan Saus Tiram
- 1 Sendok makan Minyak goreng
- 1 Sendok teh Minyak Wijen
- 1 Sendok makan Madu
- Garam dan Merica secukupnya

## Kandungan GIZI

### Udang

Menjaga kesehatan tulang, gigi dan sendi dengan kandungan vitamin D, kalsium dan potassium yang tinggi, Menjaga kesehatan kulit dan mencegah penyakit pellagra (kulit burik dan bersisik). Mencegah penyakit darah rendah (anemia)





**Taburan :**

- 3 Centimeter Jahe, iris
- 1 batang daun Bawang, iris
- 1 buah Cabai Merah besar, iris
- Daun Ketumbar

**CARA MEMBUAT :**

- Potong dua Tahu bagian melebar, siapkan pinggan tahan panas dan dandang untuk mengukus.
- Olesan : campur Udang, Tepung Sagu, putih Telur, Garam, Merica, dan Gula Pasir, aduk rata. Tambahkan irisan daun Bawang, aduk rata.
- Olesi bagian atas Tahu dengan bahan olesan, tata irisan Jamur diatasnya, taruh dalam pinggan tahan panas.
- Saus: campur Saus Tiram dengan Minyak goreng, Minyak Wijen, Madu, Garam, dan Merica, aduk rata, tuangkan ke Tahu.





## Sup Cream Wortel

### BAHAN :

- 1 Sendok makan Butter
- 1 Sendok makan Tepung Terigu
- 200 Mililiter Kaldu
- 100 Mililiter Susu
- 50 Gram Daging Ayam rebus diiris kecil
- 50 Gram Jagung rebus, dipipil
- 50 Gram Wortel dipotong dadu kecil, diblanching
- Sedikit Pala bubuk
- Sedikit Garam
- Sedikit Merica bubuk
- 1 Sendok makan Seledri cincang
- 10 Gram Keju parut.

### Kandungan GIZI

#### Wortel

Sayuran yang sangat efektif untuk menangkal berbagai jenis kanker yang sangat mematikan, membantu menghilangkan plak dan sisa makanan yang dapat merusak gigi dan gusi, Pembersih racun pada Tubuh.



**CARA MEMBUAT :**

- Lumerkan Butter, masukkan Tepung Terigu, aduk hingga rata. Tuangkan Kaldu sedikit demi sedikit sambil terus diaduk hingga rata.
- Masukkan Daging Ayam, Jagung, Wortel, Garam, dan Merica, aduk rata. Masak hingga mendidih, masukkan Seledri, aduk rata, angkat.
- Hidangkan hangat dengan ditaburi Keju parut.
- Sup untuk 2 porsi.



## Tahu Udang Keju

### BAHAN :

- 2 buah Tahu Putih/Tahu Sutera/Tahu Jepang
- 200 Gram Udang kupas
- 1 Sendok makan Margarin atau Mentega
- 1/2 buah Bawang Bombai, cincang
- 3 Siung Bawang Putih, cincang
- 1 Sendok makan Tepung Terigu
- 500 Mililiter Susu cair
- Garam dan Merica secukupnya
- 3 Sendok makan Cream kental
- 50 Gram Keju cheddar, parut

### Taburan :

- 1 buah Tomat, buang isi, potong dadu dan Peterseli cincang

### 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 :**

- Potong Tahu 2 bagian melear, panggang hingga kecokelatan, angkat.
- Saus : panaskan Margarin, tumis Bawang Bombai dan Bawang Putih hingga layu, masukkan Udang, aduk rata. Masukkan Tepung Terigu, aduk rata, masukkan Susu, Garam, dan Merica, aduk rata. Setelah mengental dan mendidih, masukkan krim, aduk rata, tambahkan Keju, aduk rata, angkat.
- Tata Tahu di pinggan, tuangkan Saus, taburi dengan Tomat dan Peterseli. Sajikan hangat.



## Fillet Kakap

### BAHAN :

- 500 Gram Daging Ikan Kakap tanpa tulang dan kulit (fillet), iris tipis melebar, potong-potong
- 2 Sendok makan Air Jeruk Nipis + 1/3 sendok teh Garam halus, untuk merendam ikan
- 50 Gram Tepung Maizena
- 1/4 Merica bubuk
- 1 Butir Telur, kocok
- Minyak, untuk menggoreng

### Saus Asam Manis :

- 1 Sendok makan Mentega
- 3 siung Bawang Putih, memarkan, cincang halus
- 1 iris Jahe, cincang halus
- 1 Sendok makan Kecap Ikan

## Kandungan GIZI

### Ikan Kakap

Memenuhi asupan nilai gizi tinggi,

Mengandung vitamin D  
Sumber Fosfor

dan Protein,

Kaya akan sumber Selenium  
untuk mencegah Oksidasi Lemak.



- 300 Mililiter Kaldu
- 200 Gram Saus Tomat
- 1 Sendok makan Gula Pasir halus
- 1/2 Sendok teh Garam halus
- 1 Sendok teh Maizena, larutkan dengan sedikit air
- 75 Gram Bawang Bombai, belah dua, iris tipis
- 1 Sendok teh Cuka

#### CARA MEMBUAT :

- Lumuri Daging Kakap dengan campuran Air Jeruk Nipis dan Garam, ratakan, dan rendam selama kurang lebih 15 menit (simpan dalam lemari es).
- Campur Tepung Maizena, Merica bubuk, dan Garam, aduk. Tambahkan Telur kocok, aduk sambil tuangkan air matang secukupnya, hingga menjadi adonan lembut.
- Panaskan Minyak goreng cukup banyak di atas api sedang. Celupkan Daging ikan ke dalam adonan celupan satu persatu, goreng hingga matang dan berwarna kecokelatan. Angkat, tiriskan.
- Saus : panaskan Mentega, tumis Bawang Putih dan Jahe hingga harum. Tuang Kaldu (panas), tambahkan Kecap Ikan, Saus Tomat, Gula Pasir dan Garam halus secukupnya, aduk hingga mendidih.
- Kentalkan dengan larutan Maizena, aduk. Terakhir masukkan Bawang Bombai, aduk hingga layu, matikan apinya. Beri Cuka, aduk rata.
- Sajikan Ikan goreng bersama Saus Asam Manis.



## Ayam Bakar Madu

### BAHAN :

- 800 Gram dada Ayam kampung, potong sesuai selera
- Kecap Bango Manis Pedas Gurih secukupnya
- Butiran Wijen secukupnya
- 4 Sendok makan Madu
- 2 lembar Daun Jeruk
- 2 lembar Daun Salam
- 2 Batang Serai, memarkan
- 1 ruas Lengkuas, memarkan
- Margarin secukupnya untuk mengoles
- Air secukupnya

### Bumbu Yang Dihaluskan :

- 4 Butir Kemiri sangramai
- 1 ruas jari Kunyit
- 1/2 ruas jari Jahe

### Kandungan GIZI

#### Madu

Dapat mencerahkan rambut,  
Obat yang paling ampuh  
untuk mengatasi masalah  
perut, Menyingkirkan  
Jerawat, Melawan Insomnia,  
Mengobati radang  
tenggorokan, dan ampuh  
mengatasi bibir kering



- 1/2 Sendok teh Lada
- 1/2 Sendok teh Ketumbar
- 3 siung Bawang Putih
- 5 siung Bawang Merah
- 3/4 Sendok teh Garam

#### CARA MEMBUAT :

- Cuci Ayam hingga bersih, lalu potong-potong sesuai selera.
- Lumuri Ayam dengan bumbu yang telah dihaluskan.
- Tambahkan air lalu sambil terus diaduk, lalu masukan dalam panci presendok teho.
- Setelah panci berbunyi matikan api.
- Buang sisa air (yang tinggal sedikit).
- Tambahkan Kecap Manis Pedas Gurih dan Madu dalam panci, sambil diaduk-aduk.
- Siapkan panggangan yang telah diolesi Margarin
- Lalu panggang sebentar sambil dibolak-balik
- Setelah matang tata diatas piring saji
- Taburi dengan Wijen, siap dihidangkan.

## Perkedel Tempe

### BAHAN :

- 300 Gram Tempe
- 2 Sendok makan Tepung Sagu
- 1 putih Telur
- 3 lembar Daun Jeruk, iris halus
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng
- 5 Butir Bawang Merah
- 2 siung Bawang Putih
- 2 Centimeter Kencur
- 1 Sendok teh Terasi matang
- 1/2 Sendok teh Garam
- 1/4 Sendok teh Merica bubuk
- 1 Sendok teh Gula Pasir

### Bumbu yang dihaluskan :

- 3 buah Cabai Merah
- 7 buah Cabai Rawit Merah

### Kandungan GIZI

#### Tempe

Membantu menjaga kesehatan sistem pencernaan, Membantu mencegah kanker, Sumber energi, Membantu menurunkan tekanan darah, Menurunkan kadar kolestrol jahat, membantu mengatasi gejala-gejala Menopause





**CARA MEMBUAT :**

- Haluskan Tempe, campur dengan Tepung Sagu, Putih Telur, irisan Daun Jeruk, dan bumbu yang dihaluskan, aduk rata.
- Ambil sesendok makan, bentuk bulat lonjong.
- Panaskan Minyak goreng dan goreng hingga matang.
- Sajikan hangat.



## Dadar Gulung Kentang

### BAHAN :

- 100 Gram Tepung Terigu.
- 250 Mililiter Air.
- 1 Sendok teh Garam.
- 2 Butir Telur.
- 5 lembar Daun Suji, haluskan dengan 2 lembar Daun Pandan ditambah 5 sendok makan Air. Saring.

### Bahan isi:

- 100 Gram Kentang, haluskan.
- 50 Gram Gula Pasir.
- 70 Mililiter Santan Kental.
- 1 Sendok makan Minyak goreng.
- 1 lembar Daun Pandan.
- $\frac{1}{2}$  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 :**

- Kocok Telur, tambahkan Air dan Garam. Aduk rata.
- Tambahkan Tepung Terigu, aduk rata. Tambahkan air Daun Suji, aduk.
- Panaskan wajan anti lengket, buat dadar tipis hingga adonan habis.

**Isi:**

- Campur semua bahan dalam panci. Panaskan di atas api kecil.
- Aduk hingga matang dan dapat digulung. Angkat, dinginkan.
- Ambil selembar dadar, taruh 1 Sendok makan adonan isi, gulung bentuk amplop, hidangkan.





## Beef Teriyaki

### BAHAN :

- 450 Gram Daging Sapi (has dalam)
- 2 Sendok makan Kikkoman Shoyu (Kecap kikkoman)
- 2 Sendok makan Mirin (sake manis)
- 1 ons Jahe
- 1 Sendok teh Cuka
- 1 Sendok teh Gula
- 4 Gram Garam
- 2 Gram Wijen

### Kandungan GIZI

#### Jahe

Mengurangi Demam dan Batuk, Dapat mengobati migrain dan mencegah perut buncit, Mengobati sakit gigi Mencegah siklus menstruasi tidak teratur, Membersihkan kotoran dalam tubuh, Memerangi sel kanker, Menurunkan Kolesterol, dapat mengobati gigitan ular



**CARA MEMBUAT :**

- Daging dipotong menjadi 6 bagian (jangan terlalu tebal), lalu tusuk dengan tusukan sate menjadi 3 tusuk. Jahe dikupas kulitnya lalu parut. Campur dengan Kecap Kikkoman, Mirin, Cuka, Gula dan Garam, sebagai Saus perendamnya.
- Semua Daging dimasukkan kedalam Saus, rendam. Setelah itu panggang, dan setiap kurang lebih 5 menit, celupkan kembali kedalam Saus. Lakukan berulang-ulang, sampai matang.
- Setelah matang, cabut tusuk satenya, dan taburkan Wijen diatasnya.



## Omelet Keju

### BAHAN :

- 2 Sendok makan Minyak goreng
- 3 Butir Telur
- 1/4 Sendok teh Garam
- 1/4 Sendok teh Merica bubuk
- 3 Sendok makan Susu cair
- 4 buah Jamur Kancing, iris
- 20 Gram Keju Cheddar, parut
- 50 Gram Keju Mozzarella

### Pelengkap :

- Kentang goreng

## 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 :**

- Panaskan Minyak goreng dalam wajan anti lengket.
- Kocok lepas Telur, masukkan Garam, Merica, dan Susu cair, aduk rata. Masukkan Keju parut dan Jamur.
- Tuangkan adonan ke dalam wajan panas, tata irisan Keju Mozzarella diatasnya dan buat dadar hingga matang, angkat.
- Sajikan hangat dengan Kentang goreng.



## Ayam Jamur

### BAHAN :

- 300 Gram filet Ayam, potong kotak 2 x 2 Centimeter
- 2 siung Bawang Putih, memarkan
- 1/2 buah Bawang Bombai, potong kotak 1.5 x 1.5 Centimeter
- 2 Centimeter Jahe, cincang
- 100 Gram Jamur Merang, potong-potong
- 1/2 buah Paprika Merah, potong panjang agak lebar
- 1/2 buah Paprika Hijau potong agak lebar
- 100 Gram Brokoli yang sudah dipotong-potong
- 1 Sendok makan Saus Tiram
- 1/2 Sendok teh Merica bubuk

### Kandungan GIZI

#### Paprika

Mampu menambah Energy pada manusia, sebagai pemicu kecerdasan otak, Membakar kalori, Baik untuk kesehatan mata dan Kulit, Baik untuk rambut, Meningkatkan kekebalan tubuh, Mencegah kanker.



- 1/2 Sendok teh Garam
- 1/2 Sendok teh Gula Pasir
- 1 Sendok makan Minyak Wijen
- 1 Sendok makan Angciu
- 300 Mililiter Air
- 2 Sendok teh Maizena + 2 Sendok teh Air untuk mengentalkan
- 2 Sendok makan Margarin untuk menumis

#### CARA MEMBUAT :

- Tumis Bawang Putih, Bawang Bombai, dan Jahe sampai harum. Masukkan Ayam. Aduk sampai berubah warna.
- Tambahkan Jamur Merang dan Paprika. Aduk sampai layu.
- Masukkan Brokoli. aduk sampai berubah warna.
- Bumbuhi Saus Tiram, Merica bubuk, Garam dan Gula Pasir, aduk rata.
- Tuangkan air. Masak sampai matang. Masukkan Minyak Wijen dan Angciu. Aduk rata.
- Kentalkan dengan larutan Maizena. Masak sampai meletup-letup.



## Nasi Goreng Ayam

### BAHAN :

- 170 Gram Ayam cincang
- 2 Sendok makan Kecap
- 2 Sendok teh Minyak Wijen
- 1/4 Cangkir Minyak sayur
- 3/4 Cangkir Bawang Merah cincang
- 140 Gram Sayuran (sesuaikan dengan selera)
- 4 Cangkir Beras (masak hingga menjadi Nasi)
- 3 Butir Telur
- Garam secukupnya
- Lada Hitam secukupnya

### Kandungan GIZI

Minyak Wijen  
Memiliki Antibakteri  
dapat membantu  
mencegah jerawat, Dapat  
menghilangkan rasa nyeri,  
Mencegah kanker dan  
melindungi kulit,



**CARA MEMBUAT :**

- Aduk Ayam dengan Kecap kemudian tambahkan Minyak Wijen. Tutup dan biarkan hingga 10 menit.
- Panaskan wajan dengan api sedang kemudian masukkan bumbu dan tumis Ayam hingga matang, sekitar 3-4 menit.
- Pindahkan ke piring kemudian masukkan Minyak sayur ke wajan dan panaskan dengan api sedang.
- Tambahkan Bawang dan masak selama 3 menit.
- Tambahkan sayuran dan aduk selama kurang lebih 1 menit.
- Kemudian tambahkan Nasi dan aduk hingga matang kurang lebih selama 3 menit.
- Tambahkan Telur kemudian aduk lagi hingga merata.
- Tambahkan Garam dan Lada Hitam.
- Biarkan hingga bumbu meresap sempurna.
- Segera santap saat masih hangat.



## Pizza Telur

### BAHAN :

- 4 buah Roti Burger
- Minyak Zaitun
- Tomat, potong pipih melebar
- 2 buah Telur rebus, potong
- Keju Mozarella, parut
- Bubuk Oregano
- Garam

### Kandungan GIZI

#### Minyak Zaitun

Dapat membantu untuk mengurangi berat badan, Membantu penyerapan kalsium sehingga membuat tubuh lebih tinggi dan mencegah Osteoporosis, dan minyak zaitun ini dapat juga mengurangi kadar kolesterol.





**CARA MEMBUAT :**

- Panggang Roti Burger hingga kecoklatan
- Lumuri dengan Minyak Zaitun, lalu tumpuk Tomat dan potongan Telur rebus dan parutan Keju mozarella.
- Taburi dengan bubuk Oregano dan sedikit Garam.
- Panggang sekitar 5 menit hingga Keju lumer



## Nugget Tahu Bayam

### BAHAN :

- 50 Gram Bayam, cuci hingga bersih, cincang hingga halus
- 200 Gram Tahu Putih, haluskan
- 100 Gram Ayam giling
- 2 Butir putih Telur
- 2 siung Bawang Putih haluskan
- 1 Sendok teh Garam
- 3/4 Sendok teh Gula Pasir
- 1 Sendok makan Maizena
- 25 Gram Tepung Terigu protein sedang
- 1/4 Sendok teh Merica bubuk
- Minyak untuk menggoreng.

### Bahan pencelup:

- 75 Mililiter Air
- 25 Gram Tepung Terigu protein sedang

### Kandungan GIZI

#### Bayam

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





Bahan pelapis:

- 50 Gram Tepung Panir orange

CARA MEMBUAT :

- Siapkan mangkuk yang besar, lalu campur Bayam, Ayam dan Tahu yang dihaluskan lalu aduk hingga rata.
- Tambahkan ke dalam adonan: putih Telur, Tepung Terigu, Maizena, Bawang Putih, Garam, Merica bubuk dan Gula Pasir, lalu aduk kembali hingga rata.
- Siapkan loyang yang berukuran 20 x 20 x 4 cm yang telah dioles dengan Minyak dan dialasi dengan plasendok tehik. Masukkan adonan Nugget lalu kukus di atas api sedang selama 25 menit hingga matang. Angkat dan biarkan hingga dingin.
- Potong potong Nugget sesuai dengan selera lalu masukkan ke dalam bahan pencelup lalu gulingkan ke atas Tepung panir hingga rata.
- Goreng Nugget dengan minyak panas hingga matang keemasan lalu angkat dan sajikan.





## Bola - Bola Kentang

### BAHAN :

- 100 Gram Mie Telur
- 100 Gram Wortel
- 4 buah Bawang Merah
- 100 Gram Kentang
- 30 Gram Tepung Terigu protein sedang
- 100 Gram Ayam Fillet, rebus, cincang
- 2 siung Bawang Putih, cincang halus
- 70 Mililiter Air
- 1/2 Sendok teh Kaldu bubuk
- 1/2 Sendok teh Garam
- 1/2 Sendok teh Merica halus
- 1 Butir Telur Ayam, kocok lepas
- 2 Sendok makan Margarin

### Kandungan GIZI

#### Telur Ayam

Sebagai pengencang kulit, menghaluskan kulit, menghilangkan kekeringan pada kulit. Mencegah kerusakan pada tubuh anda dari radikal bebas, Menjaga kesehatan pengelihanatan dan membantu pertumbuhan sel dan menjaga kulit tetap sehat.



**Bahan Pelapis:**

- 1 Butir Telur Ayam, kocok lepas
- 100 Gram Tepung Panir
- 500 Gram Minyak goreng, untuk menggoreng

**CARA MEMBUAT :**

- Panaskan Margarin, tumis Bawang Merah dan Putih hingga kuning. Masukkan Daging Ayam dan Wortel. Tambahkan air, didihkan.
- Masukkan Kaldu bubuk, Garam dan Merica. Aduk rata.
- Masukkan Kentang halus dan Tepung Terigu. Masak di atas api kecil hingga adonan kental. Masukkan mie, aduk rata. Angkat dan dinginkan. Masukkan Telur Ayam, aduk rata.
- Ambil 1 sendok makan adonan, bulatkan. Celupkan ke dalam Telur kocok dan gulingkan ke atas Tepung panir hingga rata.
- Goreng bola-bola mie dengan api sedang, hingga kuning kecoklatan. Angkat dan tiriskan.



## Brokoli Saus Tiram

### 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 batang Seledri, dipotong-potong
- Merica dan Garam secukupnya
- 2 Sendok makan Bawang goreng
- 1 Sendok makan Tepung Maizena, dicairkan dengan sedikit air

### 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 Minyak dalam wajan, tumis bumbu pelengkap hingga harum.
- Tambahkan Garam, Penyedap, Merica, Saus Tiram lalu beri Air dan aduk rata.
- Masukkan Brokoli, Paprika, Sosis dan Sawi Hijau lalu aduk rata.
- Tutup wajan sebentar. Masak hingga mendidih dan matang, angkat dan sajikan.



## Nasi Panggang Keju

### BAHAN :

- 2 Sendok makan Butter Tawar
- 6 tangkai Daun Bawang, rajang kecil
- 1/2 buah Bawang Putih, rajang halus
- 1 1/2 Cangkir Beras
- 2 buah paha Ayam, ambil Dagingnya
- 100 Gram Jamur segar, potong beberapa bagian
- 1 Cangkir Krim
- 1/2 Cangkir Kaldu Ayam
- 1 Sendok teh Garam
- Merica secukupnya
- Keju Mozarella secukupnya

### 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 :**

- Cuci dan masak Nasi menggunakan rice cooker
- Masak Ayam dengan air mendidih hingga matang. Dinginkan dan potong Ayam berbentuk dadu. Sisihkan Kaldu Ayamnya.
- Panaskan wajan. Masukkan Butter. Tumis Jamur dan Jamur. Masukkan potongan Ayam. Tambahkan Merica dan Garam secukupnya. Aduk kembali hingga Jamur menjadi empuk.
- Masukkan krim ke dalam wajan dan aduk pelan-pelan. Kemudian tambahkan Kaldu Ayam.
- Masukkan krim Ayam ke dalam Nasi yang telah matang. Aduk dan biarkan beberapa menit hingga Saus meresap sempurna ke dalam Nasi.
- Letakkan Nasi ke dalam piring tahan panas dan panggang di oven 200 derajat celcius hingga Keju berwarna keemasan.





## Rolade Ayam Goreng

### BAHAN :

- 300 Gram Daging Ayam giling
- 50 Gram Wortel, kupas, serut kasar
- 4 Butir Telur Ayam
- 2 siung Bawang Putih, cincang
- 1 Sendok makan Seledri cincang
- 350 Mililiter Minyak goreng
- Garam secukupnya
- 2 sendok makan Bawang Bombai cincang
- 2 Butir Putih Telur
- 1/2 Sendok teh Merica bubuk

### Kandungan GIZI

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



**CARA MEMBUAT :**

- Kocok 3 Butir Telur bersama Seledri, Merica bubuk dan Garam.
- Buat dadar tipis di wajan anti lengket. Sisihkan
- Campur Daging Ayam, Wortel, 1 Butir Telur, Bawang Bombai, Bawang Putih, Merica bubuk dan Garam. Aduk hingga merata.
- Ambil adonan Ayam. Gulung dalam dadar Telur dan padatkan.
- Kukus adonan selama 20 menit. Angkat, dinginkan.
- Potong Rolade setebal 2-3 Centimeter. Celupkan dalam putih Telur yang dikocok
- Goreng hingga kecokelatan.



## Sup Udang Jagung

### BAHAN :

- 250 Gram Udang Jerbung, kupas, sisakan ekornya, belah punggungnya
- 2 buah Jagung Manis, pipil
- 1 buah Tomat, potong-potong
- 50 Gram Soun, seduh dengan air panas, tiriskan
- 5 Butir Bawang Merah, iris tipis
- 2 siung Bawang Putih, iris tipis
- 1 buah Cabai Merah Besar, iris serong
- 1 buah Cabai Hijau besar, iris serong
- 3 buah Cabai Rawit Merah, potong-potong
- 2 liter Kaldu Udang

### Kandungan GIZI

Bawang Merah  
Bawang Merah mentah dapat melunturkan racun dan partikel keras makanan yang menempel pada usus. Dapat mengobati tenggorokan.  
Mengontrol level kolesterol dan mencegah berkembangnya sel kanker





- 1/2 Sendok makan Kecap Asin
- 2 Sendok teh Garam
- 1 Sendok teh Gula Pasir
- 1 batang daun Bawang, iris tipis
- Minyak untuk menumis.

**CARA MEMBUAT :**

- Panaskan Minyak. Masukkan Bawang Merah, Bawang Putih, Cabai Merah Besar, Cabai Hijau Besar, dan Cabai Rawit. Tumis hingga harum.
- Tuang Kaldu Udang, didihkan.
- Masukkan Udang, Jagung Manis, dan Tomat.
- Tambahkan Kecap Asin, Garam, dan Gula Pasir.
- Masak hingga semua bahan matang.
- Masukkan Soun dan daun Bawang, aduk-aduk.
- Angkat, sajikan.



## Pizza Sosis Jamur

### BAHAN KULIT:

- 175 Gram Tepung Terigu
- 1 Sendok teh Gula Pasir
- 1 Sendok teh Ragi Instan
- 1 Sendok makan Susu bubuk
- 100 Mililiter Air es
- 25 Gram Mentega Putih
- 1/4 Sendok teh Garam

### Bahan Saus:

- 2 buah Tomat, cincang halus
- 1/4 buah Bawang Bombai, cincang halus
- 1 siung Bawang Putih, cincang halus
- 50 Mililiter Air
- 1/4 Sendok teh Merica bubuk
- 1 Sendok teh Gula Pasir

### 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 Kaldu sapi bubuk
- 1 batang Seledri, cincang halus
- Minyak untuk menumis

Bahan topping:

- 2 buah Sosis Ayam, potong bulat 1/2 Centimeter
- 5 buah Jamur Kancing, iris tipis, tumis sebentar dengan sedikit Garam dan Merica bubuk
- 50 Gram Keju Cheddar, parut

#### CARA MEMBUAT :

- Saus: Panaskan Minyak, tumis Bawang Bombai dan Bawang Putih hingga harum. Masukkan Tomat, aduk-aduk hingga layu. Tuang Air, beri Merica bubuk, Kaldu Sapi bubuk, dan Gula Pasir. Masak hingga mengental, angkat, sisihkan.
- Kulit: Campur Tepung Terigu, Gula Pasir, Ragi Instan, dan Susu bubuk. Aduk rata. Masukkan Air Es sedikit demi sedikit sambil diuleni hingga kalis. Tambahkan Mentega Putih dan Garam. Uleni hingga kalis. Diamkan selama 30 menit. Bagi menjadi dua bagian, bentuk bulat, diamkan selama 10 menit. Giling tipis adonan bentuk bulat dengan sisi tepi sedikit lebih tebal. Letakkan di loyang tanpa dioles Margarin. Tusuk-tusuk dengan garpu, diamkan 30 menit hingga mengembang.
- Oleskan Saus, taburkan topping.
- Panggang selama 20 menit dengan api bawah suhu 190 derajat Celcius hingga matang.



## Pizza Sarden

### BAHAN :

- 120 Gram Tepung Terigu
- 1 Sendok teh Gula Pasir
- 1/2 Sendok teh Ragi
- 1 Sendok makan Susu bubuk
- 70 Mililiter Air Es
- 20 Gram Mentega Putih
- 1/4 Sendok teh Garam

### Bahan Saus:

- 1/4 buah Bawang Bombai, cincang halus
- 1 siung Bawang Putih, cincang halus
- 1 Batang Seledri, cincang halus
- 1 buah Tomat, cincang halus
- 1 Sendok makan Saus Tomat

### Kandungan GIZI

#### Sarden

Mencegah penyakit jantung,  
mencegah pembekuan  
darah, Memperkuat tulang,  
menjaga kulit agar tetap  
sehat,  
Zat Antioksidan,  
Kaya akan Protein



- 1 Sendok teh Saus Sambal
- 100 Mililiter Air
- 1/4 Sendok teh Kaldu Sapi bubuk
- 1/4 Sendok teh Merica bubuk
- 1/4 Sendok teh Garam
- 1 Sendok teh Gula Pasir
- Minyak untuk menumis

Bahan topping:

- 1 buah Tomat, buang bijinya, potong dadu
- 1/4 buah Bawang Bombai, potong dadu
- 1 buah Cabai Merah besar, potong bulat 1 Centimeter
- 1 buah Ikan Sarden kaleng kecil, cincang kasar
- 25 Gram Keju Mozzarella, parut

CARA MEMBUAT :

- Saus: Panaskan Minyak, tumis Bawang Bombai dan Bawang Putih hingga harum. Tambahkan Tomat, Saus sambal, Saus Tomat, dan Air. Beri Kaldu sapi bubuk, Garam, Merica bubuk, dan Gula Pasir. Aduk rata. Masak hingga mengental. Tambahkan Seledri, aduk rata, angkat, sisihkan.
- Kulit: Campur Tepung Terigu, Gula Pasir, Ragi Instan, dan Susu bubuk. Aduk rata. Tambahkan air es sedikit demi sedikit, uleni hingga kalis. Masukkan Mentega putih dan Garam. Uleni kembali hingga kalis. Diamkan selama 30 menit. Giling tipis adonan bentuk bulat dengan sisi tepi sedikit lebih tebal. Letakkan di loyang tanpa dioles Margarin. Pilih sisinya seperti pashel. Tusuk-tusuk dengan garpu. Diamkan selama 30 menit hingga mengembang.

## Roti Gulung Sosis

### BAHAN :

- 2 lembar Roti Tawar tanpa kulit, potong dua bagian
- 2 Sendok makan Margarin
- 1 batang Seledri, cincang halus
- 3 lembar Selada keriting, potong seukuran Roti
- 1/2 buah Wortel, potong korek api, blansir
- 2 Sendok makan Keju cheddar parut
- 2 Sendok makan Saus Thousand Island
- 2 buah Sosis Ayam, belah memanjang, tumis sebentar

### Kandungan GIZI

#### Margarin

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

Terhindar dari resiko kolesterol

Mampu mencegah penyakit mematikan seperti kanker





**CARA MEMBUAT :**

- Campur Margarin dan Seledri, aduk rata.
- Oleskan pada salah satu Roti.
- Letakkan Selada keriting, Wortel, Keju, dan Saus Thousand Island di atas selembar Roti yang tidak diberi olesan Margarin.
- Gulung dan padatkan.
- Letakkan Sosis secara melingkar dan rekatkan dengan tusuk gigi.
- Sajikan.



## Omelet Sayur Spesial

### BAHAN :

- 150 Gram Sosis, potong serong
- 100 Gram Wortel, parut kasar
- 200 Gram daun Bayam, iris kasar
- 1 Butir besar Bawang Bombai, iris tipis
- 6 Butir Telur
- 400 Mililiter Susu cair
- 1/2 Sendok teh Garam
- 1/2 Sendok teh Merica bubuk
- 3 Sendok makan Margarin

### 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 :**

- Rebus Wortel yang telah parut kasar hingga setelah matang tiriskan dan sisihkan.
- Panaskan Margarin, tumis Bawang Bombai sampai harum, tambahkan Bayam, Garam, Merica bubuk dan Susu.
- Masak hingga Susu mengering. Masukkan potongan Sosis dan Wortel rebus. Aduk-aduk hingga rata dan masak, angkat dan sisihkan.
- Masukkan Telur dalam wadah, kocok lepas. Tambahkan adonan Susu yang telah matang, aduk-aduk hingga tercampur dengan rata.
- Lelehkan Margarin dalam wajan datar berdiameter 20 Centimeter. Tuangkan adonan Telur dalam wajan, ratakan dan tutup wajan dengan tutup panci.
- Masak dengan api kecil hingga matang bagian dalam. Setelah matang angkat dan potong omlet sesuai selera. Sajikan dalam piring saji selagi omlet masih hangat.





## Ayam Teriyaki

### BAHAN :

- 250 Gram fillet Ayam, potong 3×6 Centimeter
- 25 Mililiter bumbu Teriyaki Cair
- 1 Centimeter Jahe, parut
- 1 siung Bawang Putih, parut
- 1 Sendok makan Margarin
- 1 buah Bawang Bombai ukuran besar, potong memanjang

### 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 :**

- Rendam Daging Ayam dengan bumbu Teriyaki, Jahe, dan Bawang Putih. Diamkan selama 15 menit, agar bumbu meresap.
- Panaskan Margarin, masukkan irisan Bawang Bombai, aduk rata.
- Masukkan Daging Ayam, masak hingga matang.
- Sajikan hangat.



## Capcay Goreng

### BAHAN :

- 2 Sendok Minyak goreng (untuk menumis)
- 4 siung Bawang Putih (dicincang halus)
- 4 Butir Bawang Merah (dicincang halus)
- 1 Butir Bawang Bombai (diiris tipis arah melintang)
- 1 buah Tomat merah (dipotong-potong)
- 2 Centimeter Jahe atau
- 1 buah Wortel (dipotong tipis arah serong)
- 8 batang Buncis (dipotong serong)
- 50 Gram Kapri (dipotong serong)
- 8 buah Jagung Muda/ Putren (dipotong serong)
- 100 Gram Sawi Hijau

### Kandungan GIZI

#### Buncis

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





- 100 Gram Kembang Kol/Brokoli (ambil kuntumnya)
- 50 Gram Jamur Kuping/Jamur Merang (rendam air panas dan tiriskan)
- 2 batang Sosis (dipotong-potong)
- 3 Butir Bakso Sapi (diiris-iris)
- 1 Sendok teh bubuk Merica
- 2 Sendok makan Kecap Ikan
- 1 Sendok teh Garam
- 1 Sendok teh Gula Pasir
- 1 Sendok teh Penyedap (jika suka)
- 2 batang daun Bawang (potong dengan panjang 1 Centimeter)
- 1 Sendok makan Tepung Maizena
- 50 Mililiter Air

#### CARA MEMBUAT :

- Panaskan Minyak goreng, lalu tumislah Bawang Putih, Bawang Merah, serta Bawang Bombai hingga tercium aroma harum. Selanjutnya tambahkan Jahe dan Tomat lalu tambahkan air kemudian masukkan Wortel, Buncis, Kapri, Wortel, Jagung Muda, Sawi, Jamur, Kembang Kol, Sosis, Bakso Sapi, aduk-aduk hingga semua bahan tercampur rata.
- Tambahkan Saus Tiram, Merica, Gula Pasir, Kecap Ikan, Garam dan Penyedap rasa (jika suka) lalu aduk-aduk kembali hingga merata. Kemudian masukkan daun Bawang dan masukkan juga larutan Tepung Maizena lalu aduk-aduk kembali hingga mengental. Angkatlah segera jika sudah matang dan sajikan selagi panas/hangat.

## Udang Teriyaki

### BAHAN :

- 250 Gram Udang Pancet ukuran sedang yang utuh, belah punggungnya
- 1 Sendok teh Air Jeruk Nipis
- 1/4 Sendok teh Garam
- 1/4 Sendok teh Merica bubuk
- 1/4 buah Bawang Bombai, cincang halus
- 1 Centimeter Jahe, parut
- 3 Sendok makan Saus Teriyaki
- 2 Sendok makan Margarin, lelehkan

### Kandungan GIZI

Air Jeruk Nipis  
Memperlancar Proses  
Pencernaan, Meningkatkan  
Daya Tahan Tubuh, Mengatasi  
Sembelit, Membuat tubuh  
tetap sehat, Mencerahkan  
Kulit, Menurunkan Berat  
Badan.



**CARA MEMBUAT :**

- Campur air Jeruk Nipis, Garam, dan Merica bubuk. Aduk rata.
- Masukkan Udang, aduk-aduk. Diamkan selama 15 menit.
- Campur Bawang Bombai, Jahe, Saus Teriyaki, dan Margarin leleh. Aduk rata.
- Masukkan Udang, aduk-aduk. Diamkan selama 15 menit dalam lemari pendingin.
- Panggang Udang sambil diolesi sisa bumbu hingga matang.
- Angkat, sajikan.





## Sayur Bayam Jagung

### BAHAN :

- Siapkan 2-3 ikat Bayam yang masih segar dan bugar
- 2 buah Jagung Manis dan belahlah menjadi 2 bagian yang sama
- 2 Sendok teh Gula Pasir
- 2 batang daun Seledri, jangan lupa diiris
- 2000 Mililiter Air putih
- 1 Sendok teh Garam
- 6 siung Bawang Merah, diiris

### 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



**CARA MEMBUAT :**

- Panaskan dan masukkan Jagung ke dalam air hingga mendidih sampai kondisi Jagung kelihatan empuk
- Masukkan bumbu masakan ke dalam air yang bercampur Jagung tersebut.
- Setelah itu, masukkan bayam dan biarkan hingga sayuran terlihat masak (maximal 10 menit kemudian)
- Angkat.



## Bakwan Udang

### BAHAN :

- 50 Gram Tepung Beras
- 50 Gram Sagu
- 200 Gram Udang basah
- 1 Butir Telur
- 1/2 Sendok teh Ketumbar bubuk
- 1/2 Sendok teh Garam
- 1/2 Sendok teh Penyedap rasa, jika suka
- 1/2 Sendok teh Lada bubuk
- 1 Sendok makan Kecap Asin
- 150 Mililiter Air

### Kandungan GIZI

#### Ketumbar

Mengatasi Anemia, Membantu sistem pencernaan, Mengatasi bengkak, Mengurangi kadar gula darah, dapat mengatasi inflamasi atau peradangan, kejang, ekspektoran, melindungi hati.





**CARA MEMBUAT :**

- Aduk semua bahan jadi satu.
- Ambil satu sendok makan adonan. Goreng, lebarkan adonan. Goreng hingga kekuningan.
- Angkat, hidangkan.



## Bakpaou Daging

### BAHAN :

- 200 Gram Tepung Terigu
- 1,5 Sendok teh Ragi Instan
- 1/2 Sendok teh Baking Powder
- 30 Gram Gula Tepung
- 15 Gram Susu bubuk
- 1 Butir putih Telur
- 75 Mililiter Air Es
- 25 Gram Mentega Putih

- 1/4 Sendok teh Garam

### Bahan isi Bakpao :

- 1/4 buah Bawang Bombai, cincang halus
- 100 gram Daging, cincang
- 1 Butir pekak
- 1 3/4 Sendok teh Kecap Manis
- 1/4 Sendok teh Garam
- 1/4 Sendok teh Merica bubuk

### Kandungan GIZI

#### Gula Pasir

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



- 1/8 Gula Pasir
- 1 batang Daun Bawang, iris halus
- 1 buah Tangkwe/ Tangkue, potong kotak kecil
- 25 Mililiter Air
- 1 Sendok makan Minyak

#### CARA MEMBUAT :

- Panaskan Minyak lalu tumis Bawang Bombai hingga beraroma. Tambahkan Daging cincang, aduk sampai berubah warna. Masukkan Kecap Manis, Garam, Merica bubuk dan Gula Pasir lalu aduk rata. Tuang air dan masak sampai meresap. Tambahkan daun Bawang dan Tangkwe, aduk hingga rata dan sisihkan untuk digunakan sebagai adonan isi.
- Campur Tepung Terigu, Ragi Instan, Baking Powder, Gula Tepung dan Susu bubuk lalu aduk rata. Masukkan putih Telur dan Air Es sedikit demi sedikit sambil diuleni hingga kalis.
- Masukkan Mentega Putih dan Garam, uleni sampai kalis lalu diamkan selama 30 menit. Kempiskan adonan lalu timbang masing-masing 25 gram adonan, diamkan lagi selama 10 menit, pipihkan lalu beri adonan isi.
- Bentuk-bentuk bakpao, letakkan di kertas Roti lalu diamkan selama 20 menit. Kukus sekitar 7 menit dengan api sedang, angkat dan segera hidangkan selagi hangat.



## Spring Roll Tuna

### BAHAN :

- 4 lembar Rice Paper bentuk bundar yang sudah dibasahi (bisa diganti dengan kulit lumpia atau kulit kebab)
- 1 batang Wortel diiris tipis memanjang dan disendok Teheam.
- 1 buah Lettuce bulat segar
- 2 buah Timun mini dibagi 4 bagian
- Mayonaise
- 1 kaleng Tuna dalam Minyak sayur
- Lada

### Kandungan GIZI

#### Ikan Tuna

Mencegah penggumpalan darah didalam Arteri, Omega3 dan Selenium membantu untuk detoksifikasi tubuh dan baik untuk Hati, Bermanfaat bagi penderita Asma dan Alzheimer, Memberikan perlindungan pada saluran pencernaan.



**CARA MEMBUAT :**

- Siapkan kulit, kemudian tata lembaran Lettuce di tengah permukaan kulit
- Di atas Lettuce, bagian pinggir, Susun Wortel dan Timun.
- Di wadah terpisah, campur Tuna dengan Mayonaise dan Lada. Kemudian tuang 1 sendok makan (atau sesuai selera) di atas Wortel dan Timun.
- Lipat dan gulung seperti menggulung Lumpia. Bungkus dengan tisu makan. Lakukan sampai kulit/ Rice Paper habis.



## Nasi Kuning Udang

### BAHAN :

- 200 Gram Beras, cuci bersih
- 1/4 buah Bawang Bombai, cincang halus
- 1 siung Bawang Putih, cincang halus
- 1 Sendok makan Margarin
- 1/2 Centimeter Jahe, cincang halus
- 1/4 Sendok teh Kunyit bubuk
- 2 Butir Cengkeh
- 1/4 Sendok teh Kayumanis bubuk
- 1 buah Kapulaga
- 2 lembar Daun Salam
- 1/4 Sendok teh Merica bubuk
- 500 Mililiter Air
- 100 Gram Udang kupas
- 1 Sendok teh Garam
- 1 buah Cabai Merah, iris tipis

### 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 :**

- Panaskan Margarin, tumis Bawang Bombai, Jahe, dan Bawang Putih hingga harum.
- Masukkan Kunyit bubuk, Cengkeh, Kayumanis bubuk, Kapulaga, Daun Salam, dan Merica bubuk.
- Tuang air, masukkan Beras.
- Masak hingga air terserap habis.
- Tambahkan Udang kupas, Garam, dan Cabai Merah. Aduk rata.
- Kukus selama 20 menit dengan api sedang hingga benar-benar matang.
- Angkat, sajikan panas.



## Brownies Cokelat

### BAHAN :

- 300 Gram Cokelat masak pekat
  - 300 Gram Mentega
  - 1/8 Sendok teh Garam
  - 6 Butir Telur Ayam
  - 250 Gram Gula Pasir
  - 200 Mililiter Susu cair
  - 1 Sendok teh Baking Powder
  - 75 Gram Cokelat bubuk
- Lapisan, aduk rata :
- 250 Gram Cokelat masak pekat, tim hingga meleleh
  - 125 Mililiter Krim Kental
- Ayak :
- 200 Gram Tepung Terigu

### Kandungan GIZI

#### Cokelat

Cokelat mengandung serotonin yang merupakan anti depresan alami, Meningkatkan kesehatan mata, Meningkatkan sirkulasi darah, Menghindari kelelahan kronis, Mencegah penyakit jantung, Menurunkan Tekanan darah.



**CARA MEMBUAT :**

- Panaskan oven hingga suhu 180° C, letakkan loyang dalam oven di bagian teratas dari rak oven. Sisihkan.
- Campur Cokelat dan Mentega. Tim hingga meleleh. Angkat. Bubuhi Garam. Aduk rata. Sisihkan.
- Kocok Telur bersama Gula Pasir hingga mengembang. Masukkan Cokelat leleh dan Susu sedikit demi sedikit sambil aduk rata.
- Tambahkan Terigu secara bertahap sambil aduk hingga rata. Tuang adonan ke dalam 2 buah loyang persegi ukuran 15 x 30 x 3 Centimeter yang sudah diolesi Mentega dan ditaburi terigu. Ratakan.
- Masukkan loyang ke dalam loyang yang lebih besar berisi air, panggang dengan cara Bain Marie selama 30 menit hingga matang. Angkat, keluarkan dari loyang, dinginkan.
- Ratakan permukaan kue. Tumpuk dengan kue yang kedua sambil ditekan agar menempel, rapikan.
- Potong-potong kuenya.





## Ayam Bakar Kecap

### BAHAN :

- 1 ekor Ayam, potong menjadi 4 bagian
  - 2 Sendok makan Air Jeruk Nipis
  - 2 Sendok teh Garam
  - 2 Sendok makan Minyak goreng
  - 750 Mililiter Air
  - 2 Centimeter Lengkuas, dimemarkan
  - 2 batang Serai, dimemarkan
  - 2 lembar Daun Jeruk
  - 2 Centimeter Jahe
- Bumbu-bumbu yang dihaluskan :
- 3 buah Cabai Merah besar
  - 6 buah Cabai Rawit Merah
  - 8 Butir Bawang Merah
  - 5 siung Bawang Putih

### Kandungan GIZI

Lengkuas menambah nafsu makan, menghangatkan dan membersihkan tubuh (detoksifikasi), mengencerkan dahak pada batuk, Demam disertai pembesaran limpa, Radang telinga, Brontokhitis  
Masuk angin  
Diare



- 5 Butir Kemiri, disangrai
- 3 Centimeter Kunyit
- Garam secukupnya

Bahan Olesan (semua bahan dicampur) :

- 2 Sendok makan Margarin dilelehkan
- 7 Sendok makan Kecap Manis

CARA MEMBUAT :

- Luluri Ayam dengan menggunakan Air Jeruk Nipis dan Garam, diamkan beberapa saat, lalu cucilah kembali Ayam dan tiriskan.
- Campurkan bumbu-bumbu yang telah dihaluskan dengan Minyak goreng. Luluri Ayam dengan campuran bumbu yang telah dihaluskan sebelumnya. Diamkan selama 30 menit.
- Masaklah Ayam dengan menggunakan air beserta Lengkuas, Serai, Jahe serta Daun jeruk hingga matang, lalu diangkat.
- Pangganglah Ayam dengan bara api, olesilah dengan bahan campuran Margarin hingga berwarna kecoklatan dan matang sempurna. Angkat dan sajikan dengan lalap dan sambal.

## Semur Ayam Kentang

### BAHAN :

- 500 Gram Ayam, potong enam bagian
- 250 Gram Kentang, kupas, goreng sebentar
- 1 liter air
- 5 Sendok makan Kecap Manis
- $\frac{1}{2}$  Butir Pala, parut halus
- $\frac{1}{2}$  Sendok teh Garam
- $\frac{1}{2}$  Sendok teh Merica bubuk
- 1 bungkus Kaldu Ayam bubuk
- Minyak goreng secukupnya
- Bawang goreng untuk taburan
- Bumbu semur Ayam Kentang :
- 5 siung Bawang Putih
- 4 Butir Bawang Merah
- 2 Centimeter Jahe

### Kandungan GIZI

Bawang Merah  
Mengontrol Diabetes,  
Melindungi jantung,  
Mencegah Kanker,  
Mengobati rambut rontok,  
Menyembuhkan Infeksi Kulit  
Kepala, Menyembuhkan  
Diabetes





**CARA MEMBUAT :**

- Tumis bumbu halus hingga harum.
- Tuangkan Ayam, masak hingga bumbu meresap dan Ayam mulai berubah warna sambil diaduk-aduk hingga rata.
- Tambahkan Kentang, tuangkan Kecap Manis, Air, Garam, Merica, Pala dan Kaldu Ayam. Masak
- dengan api sedang hingga Ayam matang dan kuah mengental.
- Angkat. Sajikan selagi hangat dengan taburan Bawang goreng.



## Sup Daging Kacang

### BAHAN :

- 100 Gram Kacang Merah segar, direbus
- 300 Gram Daging tetelan
- 1 buah Wortel, dipotong bulat 1 Centimeter
- 1.500 Mililiter Air Kaldu Sapi
- 3 1/2 Sendok teh Garam
- 1/4 Sendok teh Merica bubuk
- 1/2 Sendok makan Gula Pasir
- 1/2 Sendok teh Pala bubuk
- 1 batang daun Bawang, dipotong 1 Centimeter
- 1 tangkai daun Seledri, diiris halus
- 2 Sendok makan Minyak untuk menumis

### Kandungan GIZI

Kacang Merah Kaya akan Antioksidan, Sumber Protein Nabati, Baik untuk kesehatan jantung, Meningkatkan Energi Tubuh, Mengoptimalkan Memori Otak, dan Mengontrol Kadar Gula Darah.



**Bumbu Halus :**

- 5 Butir Bawang Merah
- 3 siung Bawang Putih

**CARA MEMBUAT :**

- Panaskan Minyak, tumis bumbu halus hingga harum.
- Tuang air Kaldu. Masak hingga mendidih.
- Masukkan Tetelan. Rebus sampai Daging empuk. Masukkan Kacang Merah dan Wortel. Masak hingga sayuran setengah layu.
- Tambahkan Garam, Merica, Gula, dan Pala. Masak hingga matang.
- Masukkan Daun Bawang dan Daun Seledri menjelang diangkat.





## Sup Aneka Sayur

### BAHAN :

- 1 buah paha Ayam atas bawah, dipotong kecil-kecil
- 2 buah Wortel, dipotong serong 1 Centimeter
- 50 Gram Kapri, disiangi
- 100 Gram Jagung Manis pipil
- 3 buah Jamur Kuping, direndam sampai segar, dipotong panjang
- 50 Gram Soun, direndam air dingin, dipotong-potong
- 200 Gram Tahu Cina, dipotong kotak
- 5 siung Bawang Putih, digoreng, dihaluskan
- 1 Sendok makan Garam
- 1/2 Sendok teh Merica bubuk
- 1/4 Sendok teh Gula Pasir

### Kandungan GIZI

#### Kapri

Kandungan vitamin K-nya bisa mengaktifkan osteokalsin yang berepran dalam mengikat kalsium sehingga menghindarkan dari osteroporosis Membantu mengurangi efek flu, Memiliki senyawa anti radang,



- 1/4 Sendok teh Pala bubuk
- 1 blok Kaldu Ayam
- 1.600 Mililiter Air
- 2 batang daun Bawang, potong 1 Centimeter

**CARA MEMBUAT :**

- Rebus Bawang Putih dan Air sampai harum.
- Masukkan Ayam. Rebus sampai berubah warna.
- Tambahkan Wortel, Jagung, dan Tahu. Masak sampai setengah matang. Masukkan Kapri dan Jamur Kuping. Aduk rata.
- Tambahkan Garam, Merica bubuk, Gula Pasir, Pala bubuk, dan Kaldu Ayam blok. Aduk rata. Masak sampai matang.
- Masukkan Soun dan daun Bawang. Aduk rata.



## Opor Ayam Sayur

### BAHAN :

- 250 Gram Beras
- 1 Sendok makan Garam
- 1/4 Sendok teh Merica bubuk
- 200 Gram Bayam, disiangi, diseduh
- 100 Gram Jagung Manis pipil
- 1/2 ekor Ayam
- 2.250 Mililiter kaldu Ayam dari rebusan Ayam
- 2 siung Bawang Putih, dihaluskan
- 3.000 Mililiter Air
- 1/2 Sendok makan Garam
- 1/2 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

#### Daun Bawang

Mencegah Penyakit Anemia, Meningkatkan Kekebalan Tubuh, Menyehatkan jantung, Menjaga Kesehatan Tulang, Memiliki Kandungan Serat yang baik, Sumber zat besi, Tinggi akan kalium, Dapat mengobati cacingan dan mampu mengobati Infeksi.





**CARA MEMBUAT :**

- Bersihkan Daging Ayam dan potong-potong menurut selera kemudian rebus hingga mendidih dan matang.
- Sementara itu, tumis bumbu halus, Serai dan Lengkuas sampai harum dan matang. Angkat dan masukkan tumisan bumbu ini kedalam rebusan Ayam, masukkan juga bahan sayuran yang sudah dipotong-potong tadi.
- Masukkan Santan, beri Garam, Gula dan Merica secukupnya lalu aduk sesekali agar santan tidak pecah. Masak sampai sayurannya matang dan Dagingnya empuk, angkat dan sajikan.



## Roti Gulung Daging

### BAHAN :

- 5 lembar Roti Tawar tanpa kulit
  - 1 Sendok makan Mayones
  - 2 Butir Telur, dibuat dadar tipis
  - 1 buah Mentimun, dibuangisinya, dipotong korek api
  - 1 Sendok teh Tepung Terigu
  - 2 Sendok makan Saus Tomat
  - 1/2 Sendok teh Kecap Asin
  - 1/4 Sendok teh Garam
  - 1/4 Sendok teh Gula Pasir
  - 100 Mililiter Air
  - 1/2 Sendok makan Minyak untuk menumis
- Bahan Isi:
- 150 Gram Daging giling
  - 2 siung Bawang Putih, dihaluskan

### Kandungan GIZI

#### Timun

Obat untuk mengatasi sembelit kronis, dapat melarutkan batu ginjal, Mengurangi tingkat tekanan darah, untuk mengurangi peradangan yang berlebihan, Membantu untuk menghasilkan sel darah yang sehat





**CARA MEMBUAT :**

- Isi, panaskan Minyak, tumis Bawang Putih sampai harum. Masukkan Daging giling. Aduks sampai berubah warna. Tambahkan Tepung Terigu. Aduk rata.
- Masukkan Saus Tomat, Kecap Asin, Garam, dan Gula. Aduk rata. Tuang Air. Masak sampai matang dan meresap.
- Ambil selembar Roti. Pipihkan sedikit. Oles dengan Mayones. Beri dadar Telur, tumisan Daging, dan Mentimun. Gulung.
- Panaskan pan yang dioles dengan Margarin. Letakkan gulungan Roti. Panggang sampai sedikit kecokelatan.





## Roti Pisang Cokelat

### BAHAN :

- 225 Gram Tepung Terigu
- 1/4 Sendok teh Garam
- 1 Sendok teh Baking Powder
- 100 Gram Margarin
- 150 Gram Gula Pasir
- 2 Butir Telur
- 450 Gram Pisang Ambon, haluskan
- 2 Sendok makan Youghurt
- 1/2 Sendok teh Vanili bubuk
- 75 Gram Chocochip

### Kandungan GIZI

#### Youghurt

Yoghurt mengandung kultur aktif yang baik untuk menjaga kesehatan usus, Membantu fungsi kerja sistem pencernaan dalam tubuh, Menurunkan resiko infeksi jamur, Mudah untuk di cerna, serta menjaga kesehatan kulit.



**CARA MEMBUAT :**

- Campur Tepung Terigu, Baking Powder, dan Garam. Aduk rata, sisihkan.
- Kocok Margarin dan Gula Pasir hingga lembut.
- Tambahkan Telur satu per satu sambil terus dikocok.
- Masukkan Pisang Ambon yang telah dihaluskan, Youghurt, dan Vanili bubuk. Aduk rata.
- Tambahkan campuran Tepung sedikit demi sedikit sambil diaduk hingga rata.
- Masukkan Chocochip, aduk rata.
- Tuang ke dalam loyang loaf yang telah dioles Margarin.
- Panggang dengan suhu 180 derajat Celcius selama kurang lebih 50 menit hingga matang.
- Angkat, dinginkan di atas rak kawat, potong-potong, sajikan.



## Kentang Panggang

### BAHAN :

- 3.200 Gram Kentang, dikukus, dikupas, dihaluskan

### Bahan Topping:

- 2 buah Bawang Bombai, cincang kasar
- 100 Gram Jamur Kuping, diiris kasar
- 250 Gram Jamur Kancing, belah dua
- 40 gram Tepung Terigu

- 2 Sendok teh Pala bubuk
- 1 Sendok makan Garam
- 450 Mililiter Susu cair
- 120 Gram Margarin untuk menumis

### Bahan Taburan:

- 200 Gram Keju Cheddar parut panjang.

## Kandungan GIZI

Jamur Kuping Hitam Mengencerkan serta Mencegah penggumpalan darah, Untuk penyembuhan penyakit jantung, Melancarkan aliran darah dan menghindari dari berbagai penyakit Stroke atau Jantung





**CARA MEMBUAT :**

- Topping, panaskan Margarin. Tumis Bawang Bombai hingga harum. Masukkan Jamur Kuping dan Jamur Kancing. Aduk hingga setengah layu.
- Tambahkan Tepung Terigu. Aduk hingga menggumpal. Tuang Susu cair, Pala bubuk, Garam, dan Merica bubuk. Aduk hingga larut.
- Masukkan Kentang dalam cup muffin alumunium foil setinggi 3/4 cetakan. Siramkan topping. Taburkan Keju Cheddar.
- Oven dengan api atas 20 menit sampai berwarna kuning kecokelatan.



## Sup Makaroni Sayur

### BAHAN :

- 50 Gram Makaroni, rebus hingga setengah matang
- 1 buah Wortel, potong dadu, blansir
- 100 Gram Kembang Kol, potong per kuntum, blansir
- 5 Sendok makan Kacang Polong beku
- 1 ikat Sayur Hijau, potong 1/2 Centimeter
- 1 Liter Kaldu
- 2 siung Bawang Putih, iris tipis
- 1 Sendok teh Garam
- 1/4 Sendok teh Merica bubuk
- 1/4 Sendok teh Gula Pasir
- 1 batang Daun Bawang, iris serong
- 1 batang Seledri, ikat
- 1 Sendok makan Bawang Merah goreng
- Minyak untuk menumis

### Kandungan GIZI

Kembang Kol  
Menghilangkan Sembelit  
dan menurunkan kolesterol,  
Meningkatkan kekebalan  
tubuh dan menguatkan  
Tulang, Menurunkan  
berat badan, Efektif untuk  
pengobatan pernapasan  
papillomatosis, Menjaga  
fungsi dan kesehatan otak.



**CARA MEMBUAT :**

- Panaskan Minyak, tumis Bawang Putih hingga harum.
- Tuang Kaldu, didihkan.
- Masukkan Makaroni, Wortel, Kacang Polong beku, Kembang Kol, dan Sayur Hijau.
- Bumbui dengan Garam, Merica bubuk, dan Gula Pasir.
- Masukkan daun Bawang dan Seledri, masak hingga semua bahan matang.
- Angkat, sajikan dengan taburan Bawang Merah goreng di atasnya.





## Puding Strawberry

### BAHAN :

- 50 Gram Strawberry, bersihkan, cuci bersih, potong-potong
- 500 Mililiter Susu cair
- 100 Gram Gula Pasir
- 1 bungkus Agar-agar putih
- 1/4 Sendok teh Vanili bubuk

### Bahan Saus Coklat:

- 100 Gram Coklat masak pekat, potong-potong
- 200 Mililiter Air
- 50 Gram Gula halus
- 1 Sendok makan Coklat bubuk
- 25 Gram Keju Cheddar parut

### Kandungan GIZI

#### Strawberry

Baik untuk kesehatan mata, mengatasi masalah kesehatan jantung serta mengurangi peradangan dan juga stroke, Meningkatkan sistem Imun, Menjaga Kesehatan pada Otak, Mencegah anemia dan tekanan darah tinggi.



**CARA MEMBUAT :**

- Saus Coklat: Panaskan air. Masukkan Cokelat masak pekat, Gula halus, dan Coklat bubuk. Masak hingga mendidih. Angkat, masukkan Keju parut, aduk rata. Sisihkan.
- Campur Agar-agar, Vanili bubuk, dan Gula Pasir. Aduk rata.
- Tambahkan Susu cair, aduk rata.
- Rebus hingga mendidih sambil diaduk-aduk dengan api kecil.
- Tuang ke dalam cetakan yang telah dibasahi air, masukkan potongan Strawberry. Bekukan.
- Keluarkan puding dari cetakan, sajikan bersama Saus Cokelat.



## Nasi Bakar Ayam

### BAHAN :

- 500 Gram Beras, cuci bersih
  - 800 Mililiter Kaldu
  - 2 siung Bawang Putih, cincang halus
  - 1/2 Sendok teh Garam
  - 1/4 Sendok teh Merica bubuk
  - Minyak Wijen untuk menumis
  - 150 Gram Jamur Kancing,
  - 3 buah Jamur Shitake, potong dadu
  - 50 Gram Kacang Merah segar, rebus hingga lunak
  - 2 siung Bawang Putih, cincang halus
  - 2 Centimeter Jahe, cincang halus
  - 2 Sendok makan Kecap Manis
- Bahan isi:
- 250 Gram Daging Ayam, potong dadu

### Kandungan GIZI

#### Nasi

Sumber energi yang hebat, membantu dalam fungsi normal otak, Bebas Kolesterol, Kaya akan vitamin niacin, vitamin D, kalsium, serat, zat besi, thiamine, dan riboflavin. Mencegah Alzheimer's Disease, Merawat kulit, Mencegah kanker, Mencegah konstipasi





- 1 Sendok teh Saus Tiram
- 1/4 Sendok teh Garam
- 1/4 Sendok teh Merica bubuk
- 1/4 Sendok teh Gula Pasir
- Minyak Wijen untuk menumis
- Daun Pisang dan Lidi

#### CARA MEMBUAT :

- Nasi: Panaskan Minyak Wijen, tumis Bawang Putih hingga harum. Masukkan Beras, Garam, dan Merica bubuk. Tuang Kaldu, masak hingga Kaldu terserap habis. Angkat, kukus selama kurang lebih 20 menit. Angkat, sisihkan.
- Isi: Panaskan Minyak Wijen, tumis Bawang Putih dan Jahe hingga harum. Masukkan Ayam, aduk-aduk hingga Ayam berubah warna. Tambahkan Jamur Kancing, Jamur Shitake, dan Kacang Merah. Aduk rata. Tambahkan Kecap Manis, Saus Tiram, Garam, Merica bubuk, dan Gula Pasir. Masak hingga semua bahan matang. Angkat, sisihkan.
- Ambil selembar Daun Pisang, tata tumisan Nasi dan tumisan Ayam Jamur.
- Bungkus menyerupai lontong, semat ujung-ujungnya dengan lidi.
- Ulangi hingga tumisan Nasi dan tumisan Ayam Jamur habis.
- Panaskan wajan datar anti lengket, panggang hingga harum dan Daun Pisang berwarna kecoklatan.
- Angkat, sajikan hangat bersama Saus Sambal.

## Mie Telur Puyuh

### BAHAN :

- 100 Gram Mie Kering, rebus hingga matang, angkat, tiriskan, campur dengan sedikit Minyak sayur
- 150 Gram Wortel, potong korek api
- 5 lembar Kol, iris tipis
- 10 Butir Telur Puyuh, rebus, kupas
- 5 buah Bakso Sapi, iris tipis
- 5 buah Bakso Ikan, iris tipis
- 5 Butir Bawang Merah, cincang halus
- 2 siung Bawang Putih, cincang halus
- 1 buah Cabai Merah besar, buang bijinya, cincang halus
- 2 Sendok makan Kecap Manis
- 1 Sendok makan Kecap Asin

### Kandungan GIZI

#### Bakso Ikan

Mengandung Vitamin dan Mineral, Rendah Karbohidrat, Mengandung Protein yang membangun jaringan-jaringan molekul, Dapat menurunkan berat badan.



- 1/2 Sendok teh Garam
- 1/4 Sendok teh Merica bubuk
- 50 mililiter Kaldu

**CARA MEMBUAT :**

- Panaskan Minyak, tumis Bawang Merah, Bawang Putih, dan Cabai Merah Besar hingga harum.
- Masukkan Wortel, Kol, Bakso Sapi, Bakso Ikan, dan Telur Puyuh. Aduk-aduk.
- Beri Kecap Manis, Kecap Asin, Garam, dan Merica bubuk.
- Tuang Kaldu, masak hingga semua bahan matang.
- Masukkan Mie, aduk hingga tercampur rata.
- Angkat, sajikan hangat bersama acar Mentimun dan Saus Sambal.





## Pancake Alpukat

### BAHAN :

- 250 Gram Tepung Terigu
- 500 Militer Santan
- 3 Butir Telur
- $\frac{1}{4}$  Sendok teh Garam
- Pandan secukupnya
- Whipped Cream Instan
- Alpukat secukupnya untuk isian dan campuran whipped cream
- Bersama acar Mentimun dan Saus Sambal.

### Kandungan GIZI

#### Alpukat

Menjaga Kesehatan Jantung, Meningkatkan kesehatan mata, Mengendalikan tekanan darah, Mengurangi peradangan pada sendi, Efektif pencegah stroke, Dapat mencegah Diabetes



**CARA MEMBUAT :**

- Campurkan Tepung Terigu dan Garam. Aduk rata
- Tambahkan Telur sambil diaduk setelah itu masukkan Santan sedikit demi sedikit sambil tetap diaduk hingga rata.
- Panaskan fry pan lalu olesi dengan sedikit Minyak
- Ambil 1 Scoop adonan, masak hingga berwarna kecoklatan disetiap sisinya dan matang merata. Angkat dan sisihkan
- Hancurkan Alpukat di dalam mangkuk besar, tambahkan sedikit Gula Pasir, haluskan hingga tak ada gumpalan. Sisihkan.
- Dimangkulainnya, campurkan Whipped Cream instan dengan Air dingin lalu kocok dengan menggunakan kecepatan sedang hingga kaku, lalu campurkan ke dalam adonan Alpukat, aduk hingga rata.
- Sajikan pancake dengan Whipped cream Alpukat.



## Cumi Rica - Rica

### BAHAN :

- 400 Gram Cumi tanpa kepala, potong cincin 2 Centimeter, lalu potong-potong bawahnya
- 5 lembar daun Jeruk
- 3/4 Sendok teh Garam
- 10 buah Cabai Rawit Merah
- 1 Sendok teh Gula Pasir
- 100 Mililiter Air
- 4 Sendok makan Minyak untuk menumis.

### Bumbu (tumbuk kasar) :

- 8 butir Bawang Merah
- 2 siung Bawang Putih
- 6 buah Cabai Merah
- 1/2 buah Tomat

### Kandungan GIZI

#### Daun Jeruk

Mengobati demam dan flu, Menyembuhkan Batuk Disertai Influenza, Meningkatkan daya tahan tubuh, Menghambat penuaan, Meningkatkan kinerja Pencernaan.





**CARA MEMBUAT :**

- Tumis bumbu kasar sampai harum dan kering
- Tambahkan Gula. Aduk sampai Gula jadi karamel
- Masukkan Daun jeruk, Cumi, Garam dan Cabai Rawit. Aduk sampai Cumi kaku.
- Tuang Air. Masak sampai Air kering.



## Dadar Bakso Ikan

### BAHAN :

- 5 Butir Bakso Ikan
- 2 Butir Telur
- 1 tangkai Seledri, iris halus
- 125 Gram Tepung Terigu
- 50 Gram Wortel, serut kasar
- Minyak untuk menggoreng dadar secukupnya

### Isi

- 1 siung Bawang Putih
- Sendok teh Merica bubuk
- $\frac{1}{2}$  Butir Kemiri
- $\frac{1}{2}$  Sendok teh Garam

### Kandungan GIZI

#### Seledri

Baik untuk dinding lambung dan saluran usus, Menjaga kelenturan dan aktivitas otot  
 Mengobati asma  
 Mengobati diabetes,  
 Melindungi otak dan sistem saraf, Mengobati arthritis  
 Mengobati neuritis  
 mengobati rematik





**CARA MEMBUAT :**

- Iris-iris Bakso Ikan menurut selera. Sisihkan.
- Kocok Telur bersama bumbu yang dihaluskan. Tambahkan Seledri, Tepung Terigu, dan Wortel. Aduk rata.
- Panaskan Minyak di wajan dadar. Tuang adonan Telur, ratakan, lalu tutup. Masak dengan api kecil sampai matang dan padat. Balikkan dadar dan matangkan selama satu menit. Angkat dan sajikan.





## Meatballs

### BAHAN :

- 400 Gram Daging Sapi giling tanpa lemak
- 1 Sendok makan Tepung Roti
- 1/2 Sendok teh Garam
- 1/3 Sendok teh Merica bubuk
- 1 Butir Telur

### Tumis sebentar, haluskan :

- 3 siung Bawang Putih
- 3 Butir Bawang Merah

### Saus Tomat :

- 1 Sendok makan Minyak goreng + 1 Sendok makan Mentega, untuk menumis
- 75 Gram Bawang Bombai, cincang halus
- 200 Gram Saus Tomat
- 200 Mililiter Kaldu
- 1/3 Sendok teh Garam
- 1 Sendok teh Gula Pasir

## Kandungan GIZI

### Mentega

Mengandung antioksidan alami, mengandung Vitamin A mencegah terhadap penyakit tiroid dan membantu mengatasi keseimbangan hormon, Mencegah penyakit kronis, Baik untuk kulit



**CARA MEMBUAT :**

- Tempatkan Daging giling dalam wadah, tambahkan Bawang Merah dan Bawang Putih yang sudah di haluskan, Tepung Maizena, Tepung Roti, Garam dan Merica bubuk secukupnya. Aduk sambil di remas-remas hingga tercampur rata. Tambahkan Telur, aduk rata lagi.
- Buat bulatan-bulatan sebesar Telur Ayam kampung sambil di kepal-kepal agar bulantan kencang. Kerjakan hingga adonan Daging habis, sisihkan.
- Panaskan Minyak serta Mentega, tumis Bawang Bombai hingga layu, masukkan Saus Tomat, tuang Kaldu (panas), tambahkan Garam dan Gula Pasir secukupnya, aduk, biarkan mendidih.
- Masukkan bola-bola Daging, atur jangan ada yang bertindih. Kemudian tutup wajan/panci. Masak dengan api sedang saja, sambil sesekali bola-bola Daging dibalik hingga matang.
- Angkat, hidangkan selagi panas atau hangat.



## Seafood Mie Tek-Tek

### BAHAN :

- 200 Gram Mie Basah
- 150 Gram Udang (pilih ukuran sedang), kupas, buang ekornya, cuci bersih
- 150 Gram Daging Ikan kakap, iris tipis persegi kecil
- 200 Gram Cumi, cuci bersih sampai putih, iris bulat tipis
- 2 Sendok makan Air Jeruk Nipis
- 1 Sendok teh Garam halus
- Minyak goreng, untuk menumis
- 1 Sendok makan Mentega
- 2 Sendok makan Saus Tiram
- 1 Sendok makan Kecap Asin
- 50 Gram Paprika Merah, buang bijinya, iris tipis panjang

### Kandungan GIZI

#### Kemiri

Dapat mengobati Sariawan,  
Mengobati Sakit Gigi,  
Mengatasi Infeksi jamur,  
Mengatasi susah tidur  
(Insomnia), Mengatasi  
sembelit, Mengatasi BAB  
berdarah, Digigit serangga  
dan obat Demam pada Anak.





- 2 batang daun Bawang, iris serong 1 Centimeter
- 50 Gram Tauge, buang akarnya (pilih Tauge besar)
- 50 Gram Kapri, buang ujung-ujungnya

Bumbu (dihaluskan) :

- 10 Butir Merica bulat
- 4 siung Bawang Putih
- 4 Butir Bawang Merah
- 2 Butir Kemiri, sangrai
- 1/2 Sendok teh Garam

#### CARA MEMBUAT :

- Seduh Mie Basah, tiriskan. Lumuri Udang, Ikan, dan Cumi dengan 1 Sendok makan Air Jeruk Nipis dan sedikit Garam, ratakan. Diamkan (dalam lemari es) selama kurang lebih 15 menit.
- Panaskan 2 Sendok makan Minyak, 1 Sendok makan Mentega, tumis bumbu halus hingga harum. Masukkan Udang, Cumi, dan Daging Ikan, aduk hingga seafood berubah warna. Tambahkan Saus Tiram dan Kecap Asin, aduk.
- Masukkan Mie Basah, aduk hingga tercampur rata. Masukkan juga Paprika Merah, daun Bawang, Tauge, dan Kapri. Aduk hingga tercampur rata, dan bumbu meresap.
- Angkat, hidangkan panas dengan pelengkap Acar segar dan Kerupuk Kanji.

## Sawi Telur Puyuh

### BAHAN :

- 10 Butir Telur puyuh, rebus, kupas
- 10 lembar Sawi Putih, potong-potong
- 2 siung Bawang Putih
- 1 buah Cabai Merah Besar, buang bijinya, iris serong
- 1 Sendok makan Kecap Ikan
- 1/4 Sendok teh Garam
- 1/4 Sendok teh Gula Pasir
- Minyak untuk menumis

### Kandungan GIZI

#### Sawi Putih

membantu meningkatkan daya tahan tubuh, mempercepat penyembuhan pada luka, dan mencegah infeksi yang disebabkan oleh bakteri, dapat berfungsi untuk mencegah diabetes mellitus karena mengandung kalsium



**CARA MEMBUAT :**

- Panaskan Minyak, tumis Bawang Putih dan Cabai Merah Besar hingga harum.
- Masukkan Sawi Putih, aduk-aduk hingga layu.
- Tambahkan Telur puyuh, Kecap Ikan, Garam, dan Gula Pasir. Aduk-aduk.
- Angkat, sajikan.





## Kangkung Udang

### BAHAN :

- 5 siung Bawang Merah, iris tipis
- 4 siung Bawang Putih, iris tipis
- 2 buah Cabai Besar, buang biji dan iris serong
- 5 buah Cabai Rawit, potong serong
- Garam Secukupnya
- Gula secukupnya

### Kandungan GIZI

Kangkung  
Meningkatkan kesehatan tubuh, Kaya akan Mineral, Menyingkirkan bau mulut, Mengontrol jumlah Trombosit, Mengurangi stress, mengobati sakit gigi dan dapat meningkatkan nafsu makan.



**CARA MEMBUAT :**

- Tumis Bawang Merah, Bawang Putih, Cabai Besar dan Cabai Rawit dengan Minyak goreng hingga mengeluarkan bau harum.
- Tambahkan Saus Tiram, Kecap Manis dan sedikit Air. Tunggu hingga masak dan mendidih.
- Masukkan Udang kupas. Aduk dan tunggu Udang berubah warna.
- Masukkan sayur kangkung. Aduk hingga rata.
- Bumbui dengan Garam dan Gula secukupnya. Aduk hingga rata.
- Terakhir masukkan potongan Tomat. Aduk hingga semua tercampur rata dan Tomat sedikit layu. Tunggu hingga mendidih.
- Setelah matang, sajikan dalam piring saji.



## Sup Tahu Bola Ayam

### BAHAN :

- 5 buah Tahu, potong dadu
- 25 Gram, Jamur Kuping kering, rendam hingga mengembang, potong-potong
- 50 Gram Suun, rendam hingga mengembang, tiriskan
- 1 Sendok teh Garam
- 1/4 Sendok teh Merica bubuk
- 1/4 sendok teh Gula pasir
- 3 siung Bawang Putih, cincang halus
- 1 liter Kaldu
- 1 batang Seledri, ikat
- Minyak untuk menumis

### Bahan bola Ayam:

- 150 Gram Daging Ayam giling

## Kandungan GIZI

### Sayur Sup

Kaya akan Protein, Mudah dicerna oleh Lambung, Sup ayam membantu menyembuhkan inflamasi yang bisa menyebabkan sakit pada tenggorokan, dapat menyelamatkan jantung dan mengalahkan virus flu.





- 1/4 Sendok teh Garam
- 1/4 Sendok teh Merica bubuk
- 500 Mililiter Air

#### CARA MEMBUAT :

- Bola Ayam: Campur Daging Ayam giling, Garam, dan Merica bubuk. Aduk rata. Ambil satu sendok teh adonan, bentuk bulat menyerupai bola. Lakukan hingga adonan habis. Didihkan air, masukkan bola-bola Ayam. Masak hingga bola Ayam terapung. Angkat, tiriskan, sisihkan.
- Panaskan Minyak, tumis Bawang Putih dan Jahe hingga harum.
- Tuang Kaldu, didihkan.
- Masukkan Seledri, bola Ayam, Tahu, Jamur Kuping, dan Suun.
- Beri Garam, Merica bubuk, dan Gula Pasir.
- Masak hingga semua bahan matang.
- Angkat, sajikan.

## Bubur Kentang Keju

### BAHAN :

- 100 Gram Kentang, kupas, potong dadu kecil
- 250 Mililiter Susu formula
- 30 Gram Keju parut
- 20 Gram Kembang Kol, potong sesuai kuntumnya
- 225 Gram Kacang Polong

### CARA MEMBUAT :

- Rebus Kentang dengan Susu formula hingga empuk.
- Tambahkan Kacang Polong dan Kembang Kol, masak lagi hingga empuk. Tambahkan Keju parut, angkat.
- Haluskan dengan saringan kawat. Sajikan.

### Kandungan GIZI

Kacang polong  
Mencegah Kanker lambung,  
Memiliki kandungan  
antioksidan yang  
bermanfaat untuk  
memperkuat sistem imun,  
mencegah penuaan dini, dan  
sumber penambah energi  
alami

