

**Tabel 11. Menu Sehari dengan Makanan Pokok
Campuran (beras, beras jagung dan umbi-umbian)**

Waktu Makan	Menu	Bahan makanan	Banyaknya	Nilai	Gizi
			(g)	Kalori	Protein (g)
Makan Pagi 06.00/07.00	Kopi / tehmanis	Gula	10	36,4	-
		Ubi jalar	100	123	1,8
	Getuk ubi jalar	Kelapa	25	95,5	-
		Gula	25	95,5	-
		Jumlah		350,4	-
Makan Selingan 0.9.00-10.00	Tehmanis	Gula	10	36,4	-
		Singkong	100	146	1,2
	Oncom	20	37	2,6	-
		Minyak goreng	10	90	-
		Jumlah		309,4	3,8
Makan Siang 13.00-14.00	Nasi	Beras	100	365	7,6
		Kacang panjang	30	13,2	0,8
	Sayur asem	Pepaya muda	20	5,2	0,4
		Daun melinjo	30	29,7	1,5
	Ikan asin goreng	Tomat	20	4	0,2
		Ikan asin	25	48	10,5
	Kering tempe	Tempe	25	37,5	4,5
		Pisang	100	99	1,2
	Buah	Minyak goreng	10	99	-
		Jumlah		691,1	26,7
Makan selingan 16.00	Tehmanis	Gula	10	36,4	0
		Tape goreng	40	75	0,2
	Tape goreng	Tepung terigu	10	36	0,2
		Minyak goreng	5	45	0
		Jumlah		192,4	0,4
Makan malam 20.00	N asi jagung	Beras jagung	25	182	4,3
		Pecal	50	182	3,8
	Balado telur	Telur itik	50	80	6,4
		Kerupuk	Kerupuk udang	5	17
	Kerupuk	Bayam	30	10	1
		Kangkung	20	6	0,6
	Kerupuk	Tauge	20	7	0,5
		Kacang panjang	30	9	0,5
	Kerupuk	Kacang tanah	25	112	6,2
		Minyak goreng	10	90	0
	Kerupuk	Jumlah		694	24
		Total sehari :			2047

**TABEL 12. CONTOH MENU KELUARGA NUSANTARA
SELAMA 8 HARI**

WAKTU	HARI			
	I	II	III	IV
PAGI	Mie samar-samar indah	Sagu isi	* Nasi goreng gadung komplit * Telur * Tehsusu	* Gobet singkong kacang tolo diurap kelapa * Tahu/susu
Selingan	* Kue pandan arum	* Talaga sagu	* Sri buah nanas	
SIANG	* Nasi putih * Sop nusantara * Tahu bagulung * Pepaya	* Nasi sagu * Arwan sir-sir * Sop kembang tebu * Pepes ikan cakalang * Kerang panggang	* Pure sukun * Daging malbi lengkap * Emping * Bola-bola tempe	* Nasi sorgum * Sate sisouk * Kelak cengeh * Pepes tahu * Jeruk
SELINGAN	* Bingka waluh	* Ice crean sagu	* Lenggang palembang	* Pie ubi jalar
MALAM	* Singkong gulung * Pisang	* Mie sagu * Poding labu	* Nasi kacang hijau * Ayam goreng tepung * Tahu petis * Kerupuk ubi * Mangga	* Nasi sorgum * Ikan asam manis
Propinsi :	Kalsel	Maluku	Sumsel	NTB

Sambungan :
Tabel 12.

WAKTU	HARI			
	V	VI	VII	VIII
PAGI	* Singkong * schotel * Tehsusu	* Madu sari * Tehsusu	* Nasi goreng * pisang komplit * Kripik bayam	* Tiwul * Abon ikan roa * Telur dalam sarang * tehsusu
Selingan	* Lumpur wortel		* Cake pemata hijau	* Tiwul Ayu
SIANG	* Singkong dan kacang tolo * Sup kepiting * Juice pepaya	* Nasi jgung + beras * Ricaikan * Blenyek tempe * Sayur katuk * Sambal * Mangga	* Nasi gadung merah delima * Pepes ikan + numbangklapa * Sambal goreng kepa (lokan) * Gulai daun kelor + labu * Buah permata	* Nasi uduk cantel * Lele berkepala saga * Urap terembuni * Pepaya
SELINGAN	* Cake saku	* Waja ayu	* Sus jagung	* Pisang tergenang
MALAM	* Getuk singkong * Rendang daun singkong * Tumisan mumu marind * Jeruk Irja	* Lontong jagung * Ketoprak lengket * Jus wornas Jateng	* Nasi kemunak batang hari * Ikan goreng krutup * Pergedel tahu melati * Tumis sayur singinjai * manisan buah aro Jambi	* Nasi uduk cantel * Ikan berselimut hijau * Lembaran tempe berbumbu kuning * Pepaya Sulteng

v. PENGENALAN BEBERAPA RESEP MASAKAN DAERAH

Untuk meningkatkan kesadaran gizi masyarakat melalui penganekaragaman menu makanan, maka berikut ini ditampilkan beberapa resep makanan yang berasal dari beberapa propinsi di Indonesia yang disajikan pada Tabel 12. Diharapkan masyarakat cukup mengenal dan mencoba menu dari daerah lain sehingga nantinya dapat menciptakan menu mana makanan terutama untuk keluarga dengan memperhitungkan zat gizinya. Dan dianjurkan pula untuk memanfaatkan bahan pangan yang murah dan mudah diperoleh di daerah masing-masing.

RESEP MAKANAN INDONESIA

1. NASI GORENG GADUNG KOMPLIT (SUMSEL)

Bahan :

- 400 gr gadung
- 50 gr ayam
- 50 gr telur
- 50 gr udang
- bawang merah, bawang putih, kecap

Cara membuat :

- Gadung kuning direndam semalam lalu diremas-remas sesudah dikukus
- Bawang merah, bawang putih diiris. Kemudian ditumis bersama telur, ayam dan udang. Lalu gadung dimasukkan dan ditambah kecap.

1. NASI KEMUNAK BATANG HARI (JAMBI)

Bahan :

- 1,2 kg keladi kemunak
- 200 gr jagung kuning
- Air secukupnya

Cara membuat :

- Keladi kemunak dibersihkan (dicuci) lalu dikukus sampai matang, setelah matang dibiarkan dingin lalu diparut kasar.
- Jagung direbus sampai lunak.
- Kalau akan dihidangkan kukus kembali sebentar saja dan dicampur dengan jagung yang sudah direbus tadi.



Gambar : 10. Nasi Kemunuk Batang Hari

3. LONTONG JAGUNG (JATENG)

Bahan :

- 500 gr jagung
- Air kapur sirih secukupnya
- Daun pisang

Cara Membuat :

- Jagung dibuat tepung, dibuat bubur, diberi air kapur sirih sampai setengah masak.
- Bungkus dengan daun pisang, kukus sampai masak
- Hidangkan bila telah dingin dalam bentuk irisan bulat pipih.

73

1. SINGKONG SCHOTEL (IRJA)

BAHAN :

- 200 gr singkong
- 200 gr jagung muda
- 120 gr bawang merah
- 30 gr bawang putih
- 500 gr daging giling
- 50 gr wortel
- 50 gr mentega
- garam secukupnya
- 3 gr lada
- 20 gr maizena
- 50 gr kuning telur
- singkong dikupas dan dicuci, kemudian diparut kasar dan dibumbui garam.
- Jagung disisir, bawang merah, bawang putih diiris halus.
- Tumis bawang merah dan bawang putih dengan mentegahingga harum, tambahkan daging giling dan wortel yang telah dipotong-potong serta irisan jagung, masak semua bahan hingga matang.
- Campurkan dengan kocokan kuning telur, aduk rata.
- Ambil cetakan, olesi dengan mentega, letakkan satu bagian singkong didasar loyang.
- Isi dengan campuran daging, tutup kembali dengan sisa singkong, kukus hingga masak.
- Olesi dengan kuning telur dan panggang sejenak hingga kuning kecoklatan.

1. NASI UDUK CANTEL (SULTENG)

Bahan :

- 512,5 gr beras cantel
- 50 cc santan
- 1 sdm garam
- 2 lembar daun salam

Cara membuat :

- Santaana dibuat areh
- Beras cantel dibersihkan, dicuci dan dilitet sampai setengah matang, kemudian disiram dengan santan (areh), biarkan sampai meresap.
- Kukus caantel tadi sampai masak, siap untuk dihidangkan.

6. MIE SAMAR-SAMAR INDAH (KALSEL)

Bahan :

- 4 biji mie instan
- 200 gr daging ayam
- 100 gr wortel
- 100 gr buncis
- 2 butir telur
- 25 gr bawang merah
- 10 gr bawang putih
- 100 gr susu
- 50 gr mentega
- tomat, seledri,merica, pala, garam, secukupnya

Cara membuat :

- Seduh mie dengan air panas + 5 menit, kemudian ditiriskan
- Ayam diicuci dan potong kecil
- Buncis dan wortel dikupas, cuci bersih dan potong kecil
- Haluskan bumbu, tumis dengan mentega, taruh mie pada bagian bawahnya, lapis dengan sayur, daging kemudian lapis lagi dengan mie.
- Bakar dengan oven + 15 menit.
- Beri kocokkan telur dan susu, bakar kembali + 30 menit hingga matang dan siap dihidngkan.

Hal 76

1. SOP NUSANTARA (KALSEL)

Bahan :

- 100 gr ikan tenggiri
- 1 butir telur
- 50 gr mentega
- 50 gr mentega
- 1/2 gelas air
- 2 sendok makan tepung sagu
- 50 gr wortel
- 50 gr kacang polong/buncis
- 10 gr bawang putih
- 25 gr bawang merah
- seledri, daun bawang, garam dan lada secukupnya

Car membuat :

- Bersihkan ikan, kerik dagingnya, aduk telur dan tambahkan tepung sagu aduk hingga menjadi adonan, bentuk adonan menurut selera, rebus hingga matang.
- Panaskan mentega, goreng bulatan-bulatan ikan samapai berwarna kuning, sisihkan.
- Tumis bawang merah, bawang putih hingga harum.
- Tumis bawang merah, bawang putih hingga harum.
- Wortel dikupas, cuci dan potong kecil masukkan kedalam tumisan.
- Tambahkan air masaksampai matang, berikut garam dan lada secukupnya, terakhir masukan kacang polong/buncis, daun bawang didihkan, angkat, hidangkan dengan ditaburi irisan seledri.



Gambar : 11. Sop Nusantra (Kalsel).

1. SUP KEMBANG TEBU (MALUKU)

Bahan :

- 100 gr kembang tebu
- 50 gr wortel
- 1 ikat daun seledri
- 1 ikat daun bawang
- kaldu ayam

Cara membuat :

- Kembang tebu diambil isinya di potong-potong 2 cm
 - Kaldu dididihkan bersama kembang tebu dan bahan lainnya
- Setelah matang dihidangkan

Hal 79

1. KETOPRAK LENGKET (JATENG)

Bahan :

- 75 gr daging
- 50 gr tempe
- 40 gr tahu
- 40 gr telur
- Tauge
- 50 gr kacang tanah
- emping/krupuk
- minyak
- lombok, bawang, cuka, garam, kecap, bawang goreng

Cara membuat :

- Daging dikukus dan dipotong-potong persegi, demikian pula dengan tahu dan tempe.
- Semuanya digoreng dalam minyak Panas, termasuk emping dan krupuk serta kacang tanah.
- Bumbu dihaluskan termasuk kacang tanah, bumbu diberi air mendidih ditambah kecap dan cuka.
- Taoge direndam air panas dan ditiriskan.
- Atur semua bahan yang sudah dimasak dalam piring, taburi dengan bawang goreng.
- Bumbu ditempatkan dimangkok, siap di-hidangkan.

1. KETOPRAK LENGKET (JATENG)

Bahan :

- 75 gr daging
- 50 gr tempe
- 40 gr tahu
- 40 gr telur
- Tauge
- 50 gr kacang tanah
- emping/krupuk
- minyak
- lombok, bawang, cuka, garam, kecap, bawang goreng

Cara membuat :

- Daging dikukus dan dipotong-potong persegi, demikian pula dengan tahu dan tempe.
- Semuanya digoreng dalam minyak Panas, termasuk emping dan krupuk serta kacang tanah.
- Bumbu dihaluskan termasuk kacang tanah, bumbu diberi air mendidih ditambah kecap dan cuka.
- Taoge direndam air panas dan ditiriskan.
- Atur semua bahan yang sudah dimasak dalam piring, taburi dengan bawang goreng.
- Bumbu ditempatkan dimangkok, siap di-hidangkan.



Gambar : 12. Sate Sisouk

11. Lenggang Palembang (SumSel)

Bahan :

- 100 gr ikan tenggiri
- 100 gr kanji
- 4 buah telur
- 50 gr gula merah
- 1 siung bawang putih
- 5 buah cabe rawit
- garam secukupnya

Cara membuatnya :

Ikan dihaluskan dicampur dengan tepung kanji. 1 telur didadar diberi garam secukupnya dan adonan ikan dijumpit sedikit-sedikit lalu dipanggang



Gambar : 13. Lenggang Palembang

12. PIE UBI JALAR (NTB)

Bahan :

- 1 buah ubi jalar
- 25 gr tepung terigu
- 1 sendok makan maizena
- 1/2 sendok teh garam
- 1/2 butir telur ayam
- 1/2 buah nenas
- 1/4 gelas gula pasir

Cara membuat :

- Nenas dikupas, dicuci lalu diparut direbus dengan gula pasir dibuat selai.
- Ubi dikukus lalu dihaluskan, campur semua bahan untuk dibuat kulit.
- Olesi cetakan dengan mentega, bentuk kulit sesuai cetakan, tutup lagi olesi dengan telur.
- Isi dengan selai dan bakar sampai kuning.