

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tegal merupakan kota yang berada di provinsi Jawa Tengah yang terletak 165 km sebelah barat Kota Semarang atau 329 km sebelah timur Kota Jakarta. Secara historis, Kota Tegal didirikan pada tanggal 12 April 1580. Kata tegal sendiri berasal dari kata tegalan atau tetegil (ladang). Kota tegal juga dikenal sebagai julukan Kota Bahari. Julukan tersebut muncul karena industri galangan kapal yang sedang berkembang pada tahun 1950 Bahari merupakan singkatan dari kata Bersih, Aman, Hijau, Asri, Rapi, dan Indah. Jika dilihat dari telak geografis, Tegal berada di posisi yang strategis sebagai penghubung jalur perekonomian di Pulau Jawa yaitu dari barat ke timur Jakarta-Tegal-Semarang-Surabaya dan wilayah tengah dan selatan Pulau Jawa Jakarta-Tegal-Purwokerto-Yogyakarta-Surabaya maupun sebaliknya karena itu Kota Tegal menjadi salah satu tempat perdagangan sejak ratusan tahun lalu. (Wikipedia.org, 14 Maret 2022)

Meskipun Kota Tegal tidak mendapatkan gelar sebagai pusat budaya Jawa, namun kesenian yang ada di Kota Tegal cukup berkembang. Banyak keragaman yang ada di Kota Tegal seperti seni wayang kulit dan golek, seni tari, perayaan-perayaan yang diadakan di Kota Tegal, serta bangunan bersejarah. Jika kita berkunjung ke Kota Tegal, terdapat banyak bangunan sejarah yang berarsitektur Belanda. Selain itu, Kota Tegal juga memiliki

beragam kuliner tradisional yang wajib dicoba saat pembaca berkunjung ke Kota Tegal. Saat mendengar makanan khas Kota Tegal, umumnya yang terlintas di pikiran orang adalah Warung Tegal atau biasa di bilang WarTeg. Tetapi, bukan hanya WarTeg saja yang menjadi makanan khas Kota Tegal. Banyak makanan lain yang patut dicoba saat pergi ke Kota Tegal. Beberapa contohnya adalah tahu aci, sauto khas Tegal, nasi bogana, rujak asam, blendung dan teh poci. Beberapa kuliner tradisional khas Kota Tegal sering didengar oleh masyarakat seperti tahu aci, dan teh poci, tetapi ada beberapa makanan yang asing di telinga masyarakat. (Wikipedia.org, 14 Maret 2022)

Sejak 180 tahun yang lalu etnis Tionghoa sudah ada di Kota Tegal sejak berdirinya Kelenteng Tek Hay Kiong. Kelenteng Tek Hay Kiong sudah ada sejak tahun 1760 dengan nama Kelenteng Cin Jin Bio. Saat 1740, Gubernur Jendral VOC membantai etnis Tionghoa, orang Tionghoa yang selamat mengungsi ke Jawa Tengah dan sepanjang pantai utara (Pantura). Dari pergeseran inilah akulturasi budaya peranakan mengental di kawasan Pantura. Salah satu akulturasi kuliner Jawa dan Tionghoa adalah sauto.

Dalam tugas akhir ini saya selaku penulis memutuskan untuk memodernisasikan masakan khas Kota Tegal dengan cara membuat tugas akhir yang berjudul “Sajian Kuliner Khas Kota Tegal, Jawa Tengah Sebagai Masakan Berkonsep *Fine Dining*”. *Fine dining* sendiri merupakan sebuah restoran yang memiliki konsep mewah dan berkelas yang mengutamakan pelayanan terhadap tamu yang datang. *Fine dining* menyajikan makanan secara bertahap dari *amuse*

bouche, appetizer, soup, main course, dan dessert. Penyajian yang diberikan akan dibuat secantik mungkin dan menggunakan bahan-bahan yang berkualitas tinggi dan asing di telinga orang awam. Dengan ini, penulis berharap dapat memperkenalkan kuliner tradisional khas Kota Tegal dan disajikan secara modern. Dengan konsep *fine dining* ini semoga dapat dijadikan sebagai referensi untuk restoran-restoran yang ada di Kota Tegal agar Kota Tegal dapat berjalan sesuai dengan perkembangan zaman.

1.2 Usulan Produk Makanan

Penulis akan mempresentasikan makanan khas Kota Tegal, Jawa Tengah dengan konsep *Fine Dining*. Menurut John Walker (2001:13) *Fine Dining* restoran ini lebih mengarah akan jenis makanan dan juga jenis pelayanan restoran dimana makanan, minuman, dan pelayanan biasanya lebih mengarah pada kemewahan. Penulis akan menyajikan dan mengembangkan makanan khas Kota Tegal menjadi lebih *elegant* dan berkelas.

1.2.1 Susunan Menu

Berikut adalah susunan menu yang akan penulis presentasikan, yaitu:

TAHU ACI

Tahu kuning yang digoreng dengan aci, kucai, dan bumbu lainnya.

RUJAK ASAM

Rujak yang terdiri dari kangkung, kacang panjang, tauge, dan bayam yang di blanch. Lalu diberikan saus rujak yang asam.

SAUTO TEGAL

Soto ayam dengan kuah yang bening dipadukan dengan sambal tauco yang membuat soto ini menjadi makanan khas kota tegal

NASI BOGANA

Nasi bogana terdiri dari :

- nasi putih
- ayam kari suwir dimana ayam akan di rebus terlebih dahulu dan ditumis dengan bumbu kuning dan bumbu rempah lainnya
- dendeng giling yang ditumis dengan bumbu putih beserta ketumbar dan kecap yang memberi rasa manis
- telur pindang yang di unkap sampai telur tersebut berubah warna menjadi coklat
- oseng tempe kacang panjang di tumis basah secara bersamaan di sebuah panci dan memiliki rasa pedas dan manis
- sambal goreng ati memiliki rasa manis dan tidak pedas yang akan ditumis dengan ati yang sudah di sangrai sebelumnya

ES BLENDUNG

Es blendung terdiri dari jagung yang di rebus dengan cream lalu disatukan dengan bahan lainnya dan di bekukan. Es blendung memilki rasa manis dari jagung.

THE POCI

1.2.2 Penjelasan Makanan

Berikut adalah penjelasan mengenai makanan khas Kota Tegal yaitu:

1. Tahu Aci

Tahu aci merupakan jajanan kuliner dari tegal yang berbahan dasar tahu kuning, aci, kucai, bawang putih, dan bumbu lalu di goreng sampai kuning kecoklatan. Tahu kuning yang berbentuk persegi dibelah menjadi 2 dan berbentuk segitiga. Lalu tahu dibelah dan diberikan aci. (Wikipedia.org, 5 Agustus 2021)

2. Rujak Asam

Rujak pada umumnya menggunakan saus kacang tetapi rujak asam menggunakan asam jawa yang menambah rasa asam dan segar. Rujak asam terdiri dari kacang panjang, tauge, kangkung, dan bayam. Kita dapat memilih sayur apa saja yang ingin dipesan.

3. Sauto Tegal

Sauto adalah singkatan dari soto dan tauco dimana soto akan diberikan sambal tauco dan menciptakan rasa yang unik. Soto tersebut terdiri dari kulit ayam, sohun, tauge, daun bawang, dan bawang goreng yang disiram kuah bening dan sambal tauco.

4. Nasi Bogana

Nasi bogana mirip dengan nasi rames, tetapi perbedaannya adalah kalau nasi rames memiliki banyak macam jenis protein dan sayuran tetapi kalau nasi bogana sudah ditetapkan protein dan sayurannya lalu dibungkus dengan daun pisang. Nasi bogana berasal dari bahasa

sunda yaitu, “saboga-bogana” yang artinya adalah “seadanya” atau “semampunya”. Kata ini sebagai ucapan syukur kepada Sang Pencipta. Nasi bogana terdiri dari nasi putih, ayam kari suwir, dendeng giling, telur pindang, tumis tempe kacang panjang dan sambal goreng ati. Berikut ini penulis akan menjelaskan lebih dalam lagi mengenai protein dan sayuran dari nasi bogana (idntimes, 22 Feb 20)

- Ayam kari suwir

Ayam kari suwir merupakan protein pertama dari nasi bogana. Ayam kari suwir sama seperti ayam opor tetapi ditambahkan kunyit agar ayam berwarna kuning. Rasa dari ayam kari sendiri adalah gurih yang cocok dimakan dengan nasi panas dan komponen lainnya. Ayam kari akan di ungkep dengan bumbu-bumbu hingga meresap dan matang setelah itu ayam akan di suwir dan masukan kembali ke dalam bumbu sampai mengental.

- Dendeng giling

Dendeng giling ini memakai daging sapi giling dan di masak dengan bumbu halus dan bumbu dapur lainnya. Dendeng giling ini memiliki rasa manis yang dapat menyeimbangi rasa gurih dari komponen lainnya.

- Telur pindang

Telur pindang merupakan telur rebus yang sudah di kupas kulitnya dan di rebus kembali dengan bahan bahan yang sudah ditentukan sampai permukaan telur berubah menjadi coklat. Telur pindang ini berasal dari Tionghoa dan menggunakan herbal-herbal tertentu yang membuat rasa, aroma dan penampakan yang khas. Di daerah asalnya, telur yang sudah di rebus akan di retakan kulitnya lalu direbus kembali di panci berisi teh dan bumbu-bumbu karena itu

telur pindang dikenal dengan nama telur teh di Cina dan *marble egg* dalam bahasa Inggris.

- Tumis tempe kacang panjang
Satu-satunya sayur yang ada di nasi bogana adalah tumis tempe kacang panjang. Kacang panjang akan di potong pendek pendek seukuran dengan tempe dan di tumis dengan bawang merah dan bawang putih.
- Sambal goreng ati
Sambal goreng ati berbahan dasar hati sapi yang di potong kotak-kotak. Rasa dari sambal goreng ati ini sama sekali tidak pedas karena menggunakan cabai merah besar. Sambal goreng ati ini bukan hanya sebagai lauk tetapi bisa untuk mempercantik warna makanan saat di sajikan ke pembeli.

5. Es Blendung

Blendung merupakan makanan penutup khas dari Tegal. Blendung ini terdiri dari jagung rebus dan kelapa parut. Penulis akan membuat blendung ini menjadi es krim yang cocok untuk hidangan penutup.

6. Teh Poci

Di setiap restoran yang berada di Tegal, pasti ada teh poci di menu. The poci identik dengan singkatan WASGITEL yang artinya wangi, panas, sepet, legi, dan kentel (kental). Ada beberapa hal yang berbeda dari teh poci dengan teh lainnya. Teh poci akan di seduh dalam poci dan dituang ke cangkir-cangkir kecil yang terbuat dari tanah liat. Teh poci akan dipadukan dengan gula batu dan di minum saat panas-panas.

1.3 Tinjauan Produk

1.3.1 Tema Produk

Dalam tugas akhir ini, penulis mengambil tema dalam penyajian makanan khas Kota Tegal dengan konsep *fine dining*. Menurut Kurian dan Muzumdar (2017) *fine dining* merupakan restoran dengan layanan penuh dengan makanan yang lebih spesifik, khusus dan berkelas. Dekorasi restorannya berkualitas tinggi dengan suasana elegan yang ingin diciptakan oleh restoran tersebut. Waiter sangat terlatih dan memakai pakaian yang lebih formal. Chef yang sudah sangat profesional akan memberi sentuhan dan racikan masakan. Harga makanan tinggi, dan pada umumnya restoran *fine dining* memiliki aturan tertentu yang harus diikuti oleh pengunjungnya.

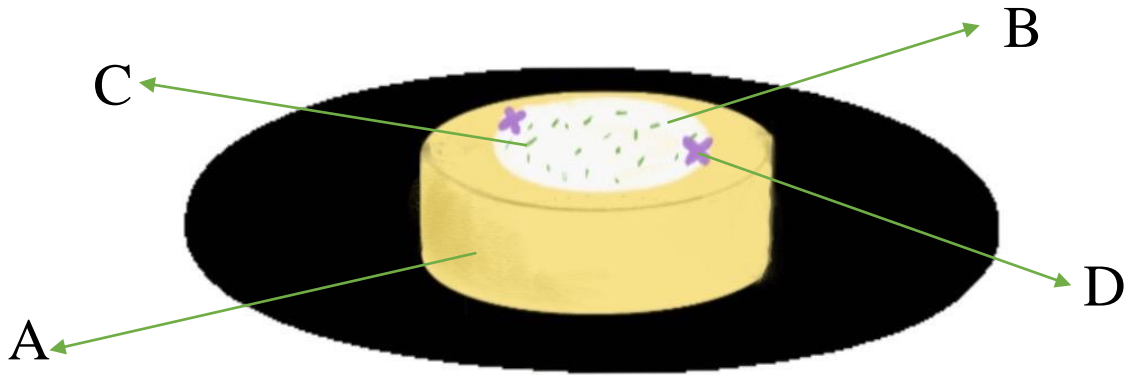
1.3.2 Jenis Produk

Dengan konsep *fine dining*, penulis akan mempresentasikan produk dengan *plating* yang berbeda dengan yang ada di Tegal. Berikut adalah gambaran masakan yang akan penulis presentasikan:

1. Tahu Aci

Tahu aci merupakan tahu goreng yang ditambahkan aci di tengahnya. Makanan ini adalah salah satu khas Kota Tegal yang dapat dilihat sepanjang jalan. Tahu aci berbahan dasar tahu kuning, aci dan kucai. Banyak yang mengira tahu pletok dan tahu aci sama. Tetapi ada sedikit perbedaan dari kedua makanan tersebut. Tahu aci adalah tahu yang di belah dua menjadi bentuk segitiga dan ditengah segitiga akan di belah dan dimasukan tahu aci lalu di goreng sampai

matang. Sedangkan tahu pletok adalah tahu segitiga yang dibelah menjadi 4 bagian tanpa ada yang putus lalu diberi aci dan digoreng sampai kering.



Gambar 1

Keterangan:

A: Tahu kuning

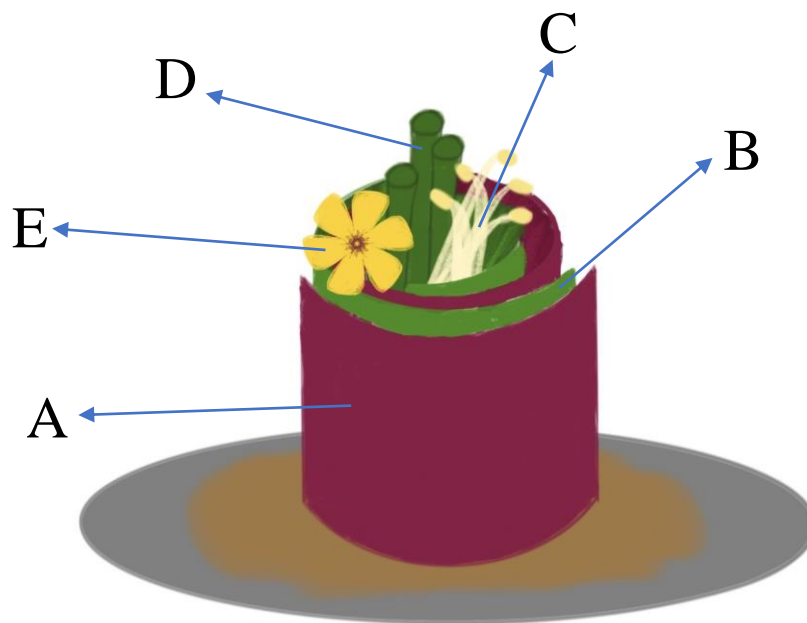
B: Aci

C: Kucai

D: Edible flower lilac

2. Rujak Asam

Rujak asam menggunakan saus dari air asam jawa yang membuat rasa dari rujak menjadi segar. Makanan ini cocok untuk yang tidak menyukai atau alergi kacang. Rujak asam juga cocok dimakan dengan kerupuk mie yang dibuat tanpa menggunakan minyak.



Gambar 2

Keterangan:

A: Bayam merah

B: Kangkung

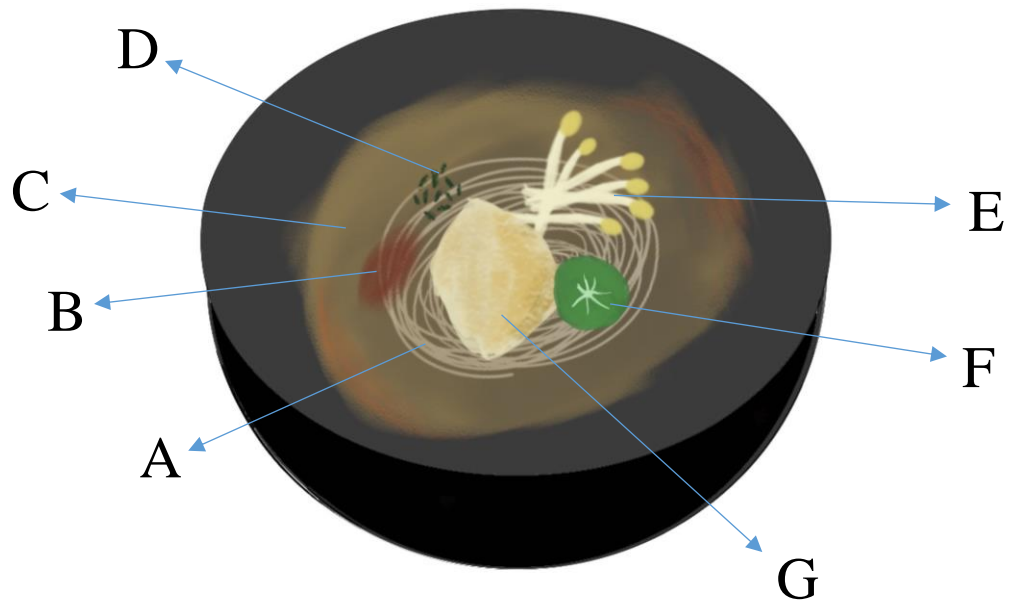
C: Tauge

D: Kacang Panjang

E: Edible flower nasturnium

3. Sauto Tegal

Sauto tegal merupakan soto yang menggunakan sambal tauco. Soto ini memiliki rasa asin, pedas, gurih, dan manis. Perpaduan yang unik ini, ternyata cocok di lidah orang Indonesia yang membuat Sauto menjadi makanan Khas Kota Tegal.



Gambar 3

Keterangan:

A: Soun

B: Sambal tauco

C: Kuah soto

D: Bawang goreng

E: Tauge

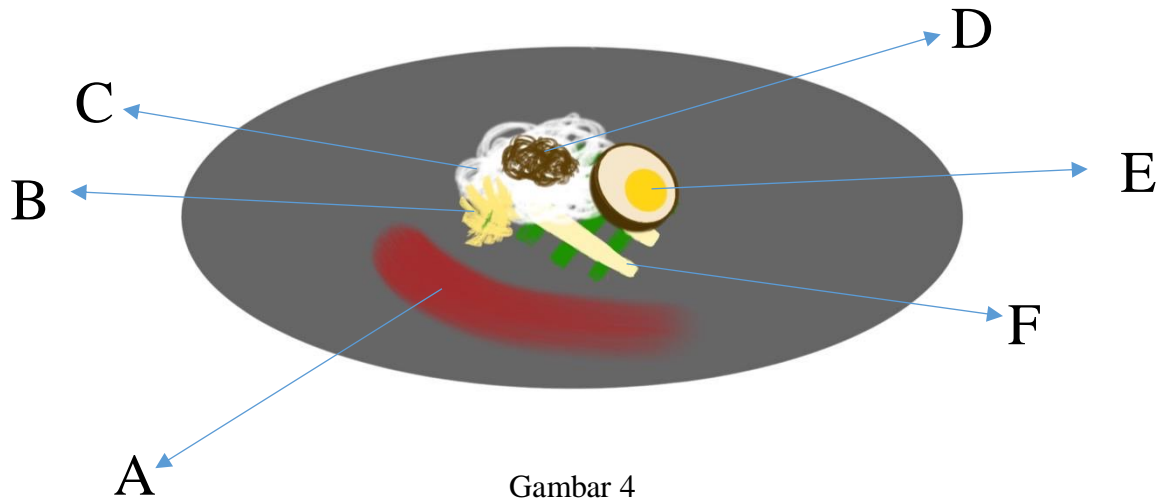
F: Edible leave nasturtium

G: Kulit ayam

4. Nasi Bogana

Nasi bogana berupa makanan lengkap yang sudah ditentukan protein, sayur, dan karbonya. Nasi bogana berisi nasi, ayam suwir

kari, dendeng daging, telur pindang, tumis tempe kacang panjang, dan biasanya di sajikan dengan daun pisang.



Gambar 4

Keterangan:

A: Sambal goreng ati

B: Ayam kari suwir & dill

C: Nasi Putih

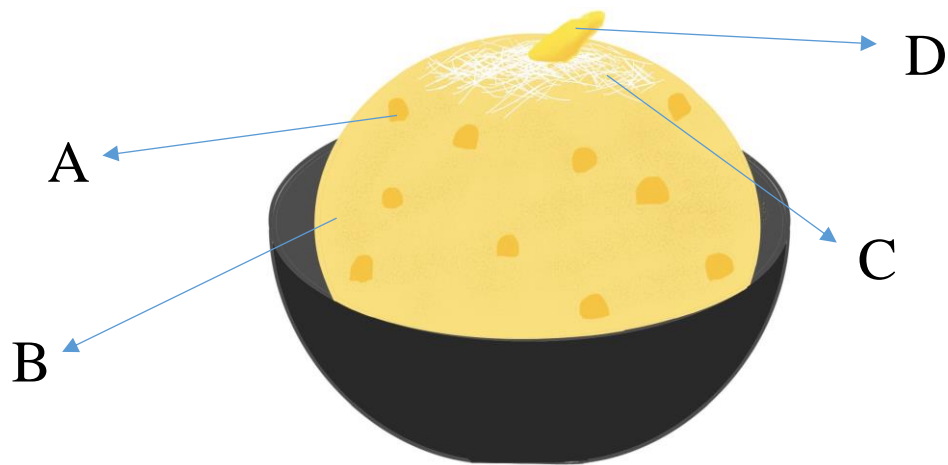
D: Dendeng giling

E: Telur pindang

F: Tumis tempe kacang panjang

5. Es Blendung

Es blendung terdiri dari jagung dan diberikan kelapa parut. Rasa unik dari jagung dan parutan kelapa akan menghilangkan rasa letih di hari itu.



Gambar 5

Keterangan:

A: Jagung

B: Es jagung

C: Kelapa parut

D: Edible gold leaf

6. Teh Poci

Teh poci merupakan minuman hangat yang sangat digemari di Kota Tegal. Teh poci biasa di sajikan dengan gula batu. Teh poci memiliki nilai filosofinya sendiri. Biasanya teh yang dari poci akan dituangkan ke dalam gelas berisi gula batu dan gula batu tidak boleh diaduk dan dibiarkan larut dengan sendirinya. Nilai filosofi tersebut adalah kehidupan memang terasa pahit di awal. Namun bila kita menjalankannya dengan sabar, hidup akan terasa manis.



Gambar 6

Keterangan:

A: Gula batu

B: The poci

1.3.3 Usulan Resep

Setiap menu makanan pasti memiliki resepnya masing-masing. Resep akan menjelaskan tentang bahan bahan yang diperlukan, kuantiti dari bahan tersebut, metode memasak, dan arahan secara bertahap.

TABEL 1**Tahu Aci**

Halaman : 1 of 2

Tanggal : 28 Maret 2022

Tipe : *Amuse-bouche*

Lokasi : Tegal

Jumlah Porsi : 10 Portions

Ukuran/Porsi : 70 gram

Suhu : Panas

Alat Saji : *Salad plate*

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan Aci	450 25 10 50 5 5 3 20 5 100 400 5	gr gr gr gr gr gr gr gr gr ml ml gr	Tahu Tepung tapioca Tepung terigu Kuca Kaldu jamur Garam Merica Bawang putih Ketumbar air panas minyak Edible flower	Protein tinggi Iris Lilacs
2	Potong			Tahu	Menjadi bulat menggunakan ring cutter lalu belah bagian tengah tahu
3	Blender			Bawang putih merica ketumbar	Sampai halus
4	Masukan			Bumbu halus Garam Kaldu jamur	Ke dalam wadah lalu aduk sampai rata

Lanjutan Tabel 1

Tahu Aci

				Tepung terigu Tepung tapioca	
5	Tambahkan			Air panas	Sedikit dan secara perlahan lalu aduk sampai rata
6	Masukan			Aci	Kedalam tahu yang sudah di belah tengahnya lalu masukan tahu aci ke dalam kulkas untuk di dinginkan
7	Masukan Goreng			Minyak Tahu aci	Ke dalam panci Sampai ke coklatan lalu tiriskan
8	Garnish				Dengan edible flower lilacs

Sumber : olahan data penulis (2022)

TABEL 2**Rujak Asam**

Halaman : 1 of 1

Tanggal : 29 Maret 2022

Tipe : *Appetizer*

Lokasi : Tegal

Jumlah Porsi : 10 Portions

Ukuran/Porsi : 70 gram

Suhu : Suhu ruangan

Alat Saji : *Salad plate*

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	450 100 400 300 30 80 100 5 5 5	gr gr gr gr gr gr gr gr gr gr	Kangkung Kacang panjang Bayam merah Tauge Cabai rawit Gula merah Asam jawa Garam Terasi Edible flower	Cuci dan potong Cuci dan potong Cuci dan potong Cuci dan bersihkan Dimasukan ke air hangat Secukupnya Sudah di bakar Nasturnium
2	Rebus			Kangkung Kacang panjang Bayam Tauge	
3	Ulek Berikan Beri			cabai rawit garam gula merah air asem	Hingga rata Lalu ulek sampai rata Sedikit demi sedikit lalu ulek kembali
4	Masukan			Kangkung Kacang panjang Bayam Tauge	Ke dalam bumbu dan aduk sampai bumbu merata lalu sajikan dengan edible flower nasturnium

Sumber : <https://cookpad.com/id/resep/13466378-rujak-asem-khas-tegal>

TABEL 3**Sauto Tegal**

Halaman : 1 of 2

Tanggal : 29 Maret 2022

Tipe : *Soup*

Lokasi : Tegal

Jumlah Porsi : 10 Portions

Ukuran/Porsi : 2 dl

Suhu : Panas

Alat Saji : *Soup cup*

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	500	gr	Kulit ayam	
		3	L	Air	
		10	gr	Daun salam	
		5	gr	Serai	
		10	gr	Garam	
		45	gr	Bawang putih	
		28	gr	Bawang merah	
		3	gr	Merica bubuk	
		5	gr	Kaldu jamur	
		120	gr	Cabai merah	Keriting
		30	gr	Cabai Rawit	Merah
		60	gr	Bawang merah	Haluskan
		120	gr	Tauco	
		5	gr	Garam	
	5	gr	Gula pasir		
	5	gr	Kaldu jamur		
	36	gr	Bawang putih	Haluskan	
	50	ml	Minyak goreng		
	400	gr	Tauge		
	100	gr	Soun	Rendam air	
20	gr	Kecap			
50	gr	Bawang goreng			
30	gr	Daun bawang			

Lanjutan Tabel 3

Sauto Tegal

		5	gr	Edible leaves	Nasturtium
2	Goreng			Kulit ayam	Sampai kering
3	Tumis			Bawang merah Bawang putih Serai Daun salam	Hingga harum. Lalu masukan kedalam kaldu rebusan ayam
4	Tambahkan			Merica Kaldu bubuk Garam	Masak hingga mendidih
5	Rebus			Cabe merah Rawit merah	Di panci berbeda lalu haluskan
6	Rajang Tumis			Bawang putih Bawang putih	Hingga harum lalu masukkan cabe yang sudah dihaluskan
7	Masukan			Tauco Garam Gula pasir Kaldu bubuk	Aduk sampai matang dan mengental lalu sisihkan
8	Rebus			Tauge	Sampai matang
9	Masukan			Soun Tauge	Kemudian sitam kuah diatasnya, beri sambal tauco, taburi ayam suwir, bawang goreng dan kecap

Sumber : <https://kumparan.com/indah-limy/soto-tauco-khas-tegal-sedap-nikmat-gugah-selera-1wbNOrp5mbF/2>

TABEL 4**Nasi Putih**

Halaman : 1 of 1

Jumlah Porsi : 10 Portions

Tanggal : 29 Maret 2022

Ukuran/Porsi : 70g

Tipe : *Main course*

Suhu : Panas

Lokasi : Tegal

Alat Saji : *Dinner plate*

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	500 500 30 5	gr ml gr gr	Beras Air mendidih Serai Daun salam	Dipilih dan dicuci
2	Masak			Beras Air Serai Daun salam	Dengan api besar sampai mendidih lalu matikan dan angkat
3	Kukus			Nasi	Sampai matang

Sumber : olahan data penulis (2022)

TABEL 5
Ayam Kari Suwir

Halaman : 1 of 2
 Tanggal : 29 Maret 2022
 Tipe : *Main course (protein)*
 Lokasi : Tegal

Jumlah Porsi : 10 Portions
 Ukuran/Porsi : 70g
 Suhu : Panas
 Alat Saji : *Dinner plate*

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN	
1	Siapkan	700	gr	Dada ayam	Tanpa tulang, potong 4	
		250	ml	Air		
		250	ml	Santan kental	Dimasukan ke air hangat	
		60	ml	Minyak goreng		
		30	gr	Asam jawa		
		10	gr	Kaldu jamur		
		5	gr	Gula		
		30	gr	Serai		Memarkan
		3	gr	Daun jeruk		
		50	gr	Lengkuas		Memarkan
		50	gr	Jahe		Memarkan
		42	gr	Bawang merah		
		30	gr	Bawang putih		
		4	gr	Kemiri		
		3	gr	Ketumbar		
		5	gr	Jinten bubuk		
		3	gr	Lada		
5	gr	Garam				
15	gr	Kunyit				
10	gr	Dill				
2	Haluskan			Bawang merah	Blender semua bahan sampai halus	
				Bawang putih		

Lanjutan Tabel 5

Ayam Kari Suwir

				Kemiri Kunyit	
3	Tumis			Minyak Bumbu halus Serai Daun jeruk Lengkuas Ketumbar Jinten bubuk	Hingga harum
4	Masukkan			Ayam	Aduk sampai ayam berubah warna
5	Tambahkan			Air Asam jawa Kaldu jamur Lada Garam	Masak hingga ayam matang dan bumbu meresap
6	Angkat			Ayam	Suwir ayam lalu masukan lagi ke bumbu
7	Masakan			Santan	Masak hingga mengental dan diaduk. Lalu disajikan dengan dill di atasnya.

sumber : olahan data penulis (2022)

TABEL 6
Dendeng Giling

Halaman : 1 of 2
 Tanggal : 29 Maret 2022
 Tipe : *Main course (protein)*
 Lokasi : Tegal

Jumlah Porsi : 10 Portions
 Ukuran/Porsi : 45g
 Suhu : Panas
 Alat Saji : *Dinner plate*

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	450	gr	Daging sapi giling	Memarkan Dimasukkan ke air hangat Elderflower
		2	gr	Daun salam	
		10	gr	Lengkuas	
		7	gr	Kecap manis	
		10	gr	Air asam	
		5	gr	Garam	
		10	gr	Gula merah	
		300	ml	Santan	
		10	gr	Minyak	
		40	gr	Bawang merah	
		30	gr	Bawang putih	
		3	gr	Ketumbar	
		3	gr	Jinten	
		5	gr	Edible flower	
2	Haluskan			Bawang merah Bawang putih Ketumbar Jinten	Blender sampai halus
3	Panaskan Tumis			Minyak Bumbu halus Daun salam Lengkuas	Sampai harum

Lanjutan Tabel 6

Daging Giling

4	Masukan			Daging giling	Sapai berubah warna
5	Tambahkan			Kecap manis Air asam Garam Gula merah	Aduk rata
6	Tuang			Santan	Masak sampai kuah mengering lalu sajikan dengan edible flower elderflower diatasnya

Sumber : olahan data penulis (2022)

TABEL 7
Telur pindang

Halaman : 1 of 2

Tanggal : 29 Maret 2022

Tipe : *Main course (side dish)*

Lokasi : Tegal

Jumlah Porsi : 10 Portions

Ukuran/Porsi : 40g

Suhu : Panas

Alat Saji : *Dinner plate*

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	300 18 3 18 5 5 236 70 4 1	gr gr gr gr gr gr ml gr gr L	Telur ayam Bawang putih Daun salam Bawang merah Garam Kaldu jamur Kecap manis Gula jawa Teh celup Air	Untuk merebus
2	Rebus			Telur	Hingga matang lalu kupas dan sisihkan
3	Belnder			Bawang putih Bawang merah Ketumbar Kemiri	Sampai halus lalu sisihkan
4	Rebus Masukan			Air Gula jawa Garam Kecap Teh celup Daun salam	Secukupnya dalam panci, setelah mendidih

Lanjutan Tabel 7**Telur Pindang**

5	Masukan			Telur	Yang sudah di kupas, pastikan telur terendam air semua
6	Masak			Telur	Hingga mendidih, setelah itu kecilkan api agar bumbu meresap dan aduk agar warna telur merata
7					Jika telur sudah berwarna coklat kehitaman, telur pindang dapat disajikan

Sumber : olahan data penulis (2022)

TABEL 8**Tumis Tempe Kacang Panjang**

Halaman : 1 of 2

Tanggal : 29 Maret 2022

Tipe : *Main course (vegie)*

Lokasi : Tegal

Jumlah Porsi : 10 Portions

Ukuran/Porsi : 30g

Suhu : Panas

Alat Saji : *Dinner plate*

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	400 250 100 20 24 24 10 5 100 30 2 3 5 10	gr gr ml ml gr gr gr gr gr gr gr gr gr gr	Tempe Kacang panjang Air Minyak goreng Bawang putih Bawang merah Lengkuas Kecap manis Cabai merah Cabai rawit Daun salam Gula merah Garam Bawang goreng	Dipotong kotak Potong 3 cm Geprek Tanjung
2	Blender			Bawang merah Bawang putih Cabai merah Cabai rawit	Sampai halus
3	Tumis			Bumbu halus Daun salam Lengkuas	Sampai harum
4	Masukan			Kacang panjang	aduk sampai merata

Lanjutan Tabel 8**Tumis Kacang Panjang**

				Tempe Kecap manis Gula	
5	Masakan			Air	Masak sampai matang dan kuahnya kental

Sumber : olahan data penulis (2022)

TABEL 9
Sambal Goreng Ati

Halaman : 1 of 2	Jumlah Porsi : 10 Portions
Tanggal : 29 Maret 2022	Ukuran/Porsi : 10g
Tipe : <i>Main course (condiment)</i>	Suhu : Panas
Lokasi : Tegal	Alat Saji : <i>Dinner plate</i>

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	400	gr	Hati sapi	Dipotong kotak
		2	gr	Daun salam	
		12	gr	Lengkuas	Memarkan
		120	gr	Cabai merah	Diitis serong tipis
		1	L	Air	
		90	gr	Gula merah	
		15	gr	Garam	
		50	ml	Minyak	
	Bumbu halus	54	gr	Bawang merah	
		36	gr	Bawang putih	
		135	gr	Cabai merah	
2	Sangrai			Ati	Sampai berubah warna dan airnya kering
3	Blender			Bawang merah Bawang putih Cabai merah	Sampai halus
4	Panaskan			Minyak Bumbu halus Daun salam Lengkuas Cabai merah	Aduk sampai harum

Lanjutan Tabel 9**Sambal Goreng Ati**

5	Masukan			Ati sapi	Aduk rata
6	Masukan			Air Gula merah Garam	Masak sampai kuah kental

Sumber : olahan data penulis (2022)

TABEL 10
Es Blendung

Halaman : 1 of 1
 Tanggal : 29 Maret 2022
 Tipe : *Dessert*
 Lokasi : Tegal

Jumlah Porsi : 10 Portions
 Ukuran/Porsi : 40g
 Suhu : Dingin
 Alat Saji : *Ice cream plate*

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	300 300 28 40 5 3	gr ml ml gm gr ml	Jagung Whipping cream Susu kental manis Kelapa parut Garam Vanilla ekstrak	Parut, sisihkan 40 gr Sisihkan 60 gr
2	Panaskan			Jagung Cream	Di api kecil selama 15 menit dan matikan lalu dinginkan
3	Blender			Jagung Cream	Sampai halus lalu pindahkan ke mangkok
4	Kocok			Cream	Yang dipisahkan di awal sampai kaku
5	Masukan			Susu kental manis Vanilla ekstrak Garam Jagung Jagung Kelapa parut	Aduk sampai rata Yang sudah di blender Yang dipisahkan
6	Masukan			Cream yang sudah di kocok	Ke dalam mangkok lalu aduk dengan teknik folding lalu diamkan di freezer selama 4 jam atau lebih

Sumber : olahan data penulis (2022)

TABEL 11**Teh Poci**

Halaman : 1 of 1

Tanggal : 29 Maret 2022

Tipe : Minuman

Lokasi : Tegal

Jumlah Porsi : 10 Portions

Ukuran/Porsi : 40 ml

Suhu : Panas

Alat Saji : Poci

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	20 800 120	gr ml gr	Teh poci Air Gula batu	
2	Panaskan			Air	Sampai mendidih lalu matikan
3	Masukan			Teh poci	Ke dalam poci
4	Masukan			Air panas	Ke dalam poci dan sajikan dengan gula batu

Sumber : olahan data penulis (2022)

1.3.4 Perumusan Harga Jual

Perumusan harga jual adalah perencanaan harga suatu produk yang akan di jual nantinya. Perumusan harga jual terdiri dari *recipe costing*, *dish costing*, dan *selling price*. *Recipe costing* adalah total dana yang di perlukan untuk suatu resep. *Dish costing* adalah harga modal per porsinya dari total *recipe costing*. Sedangkan *selling price* adalah harga jual per porsi yang sudah di untungkan. Tujuan dari perumusan harga jual untuk mengetahui harga jual yang tepat untuk tiap makanannya. Menurut Jack E Miller dalam bukunya yang berjudul *Food and Beverage Cost Control* (2005:7) mengatakan bahwa “*Food costs are the costs associated with actually producing the menu items a guest select. They include the expense of meats, dairy, fruits, vegetables, and the other categories of food items produced by the food service operation. When computing food costs, many operators include the cost of minor paper and plastic items, such as the paper wrappers used to wrap sandwiches. In most cases, food cost will make up the largest or second largest expense category you must learn to manage*”. Dari kutipan tersebut, diketahui bahwa *food cost* berperan penting dan harus dipelajari di bidang perhotelan.

Penulis akan menggunakan persentase 35-38% untuk makanan dan 28-30% untuk minuman. Berikut adalah rumus *dish costing*, *recipe costing*, dan *seliing price* yang diajarkan di Poltekpar Pariwisata NHI Bandung:

$$\text{Dish Costing} = \text{Recipe Costing} : \text{Amount of Portions}$$

$$\text{Recipe Costing} = \text{Issued Ingredients} \times \text{Price}$$

$$\text{Selling price} = \text{Cost per portion} / \text{Food cost percent}$$

TABEL 12**RECIPE COSTING TAHU ACI**

Halaman : 1 of 1
 Tanggal : 31 Maret 2022
 Lokasi : Tegal

Jumlah Porsi : 10 Portions
 Ukuran/Porsi : 70 gram
 Suhu : Panas

Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar			Harga total
			Jumlah	Unit	Harga	
Tahu	450	gr	360	gr	Rp 16.500	Rp 20.625
Tepung tapioka	25	gr	500	gr	Rp 13.860	Rp 693
Tepung terigu	10	gr	1000	gr	Rp 12.100	Rp 121
Kucai	50	gr	50	gr	Rp 2.000	Rp 2.000
Kaldu jamur	5	gr	80	gr	Rp 10.333	Rp 646
Garam	5	gr	300	gr	Rp 42.000	Rp 700
Merica	3	gr	1000	gr	Rp 233.000	Rp 699
Bawang putih	20	gr	1000	gr	Rp 45.250	Rp 905
Ketumbar	5	gr	1000	gr	Rp 25.000	Rp 125
Air panas	100	ml	-	ml	-	
Minyak	400	ml	1000	ml	Rp 79.000	Rp 31.600
Edible flower lilacs	5	gr	20	gr	Rp 90.000	Rp 22.500
Recipe Costing						Rp 80.614
Dish Costing						Rp 8.061
Food Cost						30%
Selling Price						Rp 26.871

Sumber: Tokopedia.com, Olahan data penulis (2022)

TABEL 13***RECIPE COSTING RUJAK ASAM***

Halaman : 1 of 1

Jumlah Porsi : 10 Portions

Tanggal : 31 Maret 2022

Ukuran/Porsi : 70 gram

Lokasi : Tegal

Suhu : Suhu ruangan

Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar			Harga total
			Jumlah	Unit	Harga	
Kangkung	450	gr	1000	gr	Rp 36.500	Rp 16.425
Kacang panjang	100	gr	500	gr	Rp 5.000	Rp 1.000
Bayam	400	gr	200	gr	Rp 27.500	Rp 55.000
Tauge	300	gr	500	gr	Rp 20.000	Rp 12.000
Cabai rawit	30	gr	1000	gr	Rp 65.000	Rp 1.950
Gula merah	80	gr	1000	gr	Rp 17.500	Rp 1.400
Asam jawa	100	gr	1000	gr	Rp 26.000	Rp 2.600
Garam	5	gr	300	gr	Rp 42.000	Rp 700
Terasi	5	gr	250	gr	Rp 20.000	Rp 400
Edible flower nasturnium	5	gr	175	gr	Rp 40.000	Rp 1.143
Recipe Costing						Rp 92.618
Dish Costing						Rp 9.262
Food Cost						30%
Selling Price						Rp 30.873

Sumber: Tokopedia.com, Olahan data penulis (2022)

TABEL 14

RECIPE COSTING SAUTO TEGAL

Halaman : 1 of 1
 Tanggal : 31 Maret 2022
 Lokasi : Tegal

Jumlah Porsi : 10 Portions
 Ukuran/Porsi : 2 dl
 Suhu : Panas

Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar			Harga total
			Jumlah	Unit	Harga	
Kulit ayam	500	gr	1000	gr	Rp 46.000	Rp 23.000
Air	3	L	-	L	-	
Daun salam	10	gr	25	gr	Rp 2.000	Rp 800
Serai	5	gr	200	gr	Rp 9.800	Rp 245
Garam	15	gr	300	gr	Rp 42.000	Rp 2.100
Bawang putih	81	gr	1000	gr	Rp 32.000	Rp 2.592
Bawang merah	88	gr	1000	gr	Rp 30.000	Rp 2.640
Merica bubuk	3	gr	4	gr	Rp 1.000	Rp 750
Kaldu jamur	10	gr	80	gr	Rp 10.333	Rp 1.292
Cabai merah	120	gr	250	gr	Rp 23.000	Rp 11.040
Cabai Rawit	30	gr	1000	gr	Rp 65.000	Rp 1.950
Tauco	120	gr	400	gr	Rp 20.000	Rp 6.000
Gula pasir	5	gr	1000	gr	Rp 15.700	Rp 79
Minyak goreng	50	ml	1000	ml	Rp 79.000	Rp 3.950
Tauge	400	gr	500	gr	Rp 20.000	Rp 16.000
Soun	100	gr	100	gr	Rp 3.500	Rp 3.500
Kecap	20	gr	150	gr	Rp 24.500	Rp 3.267
Bawang goreng	50	gr	200	gr	Rp 19.000	Rp 4.750
Daun bawang	30	gr	150	gr	Rp 3.500	Rp 700
Nasturtium edible leaves	10	gr	200	gr	Rp 30.000	Rp 1.500
Recipe Costing						Rp 86.154
Dish Costing						Rp 8.615
Food Cost						30%
Selling Price						Rp 28.718

Sumber: Tokopedia.com, Olahan data penulis (2022)

TABEL 15
RECIPE COSTING NASI PUTIH

Halaman : 1 of 1
 Tanggal : 1 April 2022
 Lokasi : Tegal

Jumlah Porsi : 10 Portions
 Ukuran/Porsi : 100g
 Suhu : Panas

Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar			Harga total
			Jumlah	Unit	Harga	
Beras	500	gr	1000	gr	Rp 65.000	Rp 32.500
Air mendidih	2	L	-	L	-	
Serai	30	gr	1000	gr	Rp 22.000	Rp 660
Daun salam	5	gr	25	gr	Rp 2.000	Rp 400
Recipe Costing						Rp 33.160
Dish Costing						Rp 3.316
Food Cost						30%
Selling Price						Rp 11.053

Sumber: Tokopedia.com, Olahan data penulis (2022)

TABEL 16

RECIPE COSTING AYAM KARI SUWIR

Halaman : 1 of 1

Jumlah Porsi : 10 Portions

Tanggal : 1 April 2022

Ukuran/Porsi : 70g

Lokasi : Tegal

Suhu : Panas

Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar			Harga total
			Jumlah	Unit	Harga	
Dada ayam	700	gr	800	gr	Rp 92.000	Rp 80.500
Air	250	ml	-	ml	-	
Santan kental	250	ml	1000	ml	Rp 37.500	Rp 9.375
Minyak goreng	60	ml	1000	ml	Rp 79.000	Rp 4.740
Asam jawa	30	gr	1000	gr	Rp 26.000	Rp 780
Kaldu jamur	10	gr	80	gr	Rp 10.333	Rp 1.292
Gula	5	gr	1000	gr	Rp 15.700	Rp 79
Serai	30	gr	1000	gr	Rp 22.000	Rp 660
Daun jeruk	3	gr	100	gr	Rp 2.000	Rp 60
Lengkuas	50	gr	1000	gr	Rp 13.000	Rp 650
Jahe	50	gr	1000	gr	Rp 30.000	Rp 1.500
Bawang merah	42	gr	1000	gr	Rp 30.000	Rp 1.260
Bawang putih	30	gr	1000	gr	Rp 32.000	Rp 960
Kemiri	4	gr	1000	gr	Rp 20.000	Rp 80
Ketumbar	3	gr	1000	gr	Rp 25.000	Rp 75
Jinten bubuk	5	gr	35	gr	Rp 7.900	Rp 1.129
Lada	3	gr	4	gr	Rp 1.000	Rp 750
Garam	5	gr	300	gr	Rp 42.000	Rp 700
Kunyit	15	gr	1000	gr	Rp 4.500	Rp 68
Dill	10	gr	100	gr	Rp 25.000	Rp 2.500
Recipe Costing						Rp 107.156
Dish Costing						Rp 10.716
Food Cost						30%
Selling Price						Rp 35.719

Sumber: Tokopedia.com, Olahan data penulis (2022)

TABEL 17**RECIPE COSTING DENDENG GILING**

Halaman : 1 of 1
 Tanggal : 1 April 2022
 Lokasi : Tegal

Jumlah Porsi : 10 Portions
 Ukuran/Porsi : 45g
 Suhu : Panas

Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar			Harga total
			Jumlah	Unit	Harga	
Daging sapi giling	450	gr	500	gr	Rp 71.000	Rp 63.900
Daun salam	2	gr	25	gr	Rp 2.000	Rp 160
Lengkuas	10	gr	1000	gr	Rp 13.000	Rp 130
Kecap manis	7	gr	550	gr	Rp 21.700	Rp 276
Air asam	10	gr	1000	gr	Rp 26.000	Rp 260
Garam	5	gr	300	gr	Rp 42.000	Rp 700
Gula merah	10	gr	1000	gr	Rp 17.500	Rp 175
Santan	300	ml	1000	ml	Rp 33.000	Rp 9.900
Minyak	10	gr	1000	ml	Rp 79.000	Rp 790
Bawang merah	40	gr	1000	gr	Rp 30.000	Rp 1.200
Bawang putih	30	gr	1000	gr	Rp 32.000	Rp 960
Ketumbar	3	gr	1000	gr	Rp 25.000	Rp 75
Jinten	3	gr	35	gr	Rp 7.900	Rp 677
Edible flower elderflower	5	gr	10	gr	Rp 25.000	Rp 12.500
Recipe Costing						Rp 91.703
Dish Costing						Rp 9.170
Food Cost						30%
Selling Price						Rp 30.568

Sumber: Tokopedia.com, Olahan data penulis (2022)

TABEL 18**RECIPE COSTING TELUR PINDANG**

Halaman : 1 of 1
 Tanggal : 1 April 2022
 Lokasi : Tegal

Jumlah Porsi : 10 Portions
 Ukuran/Porsi : 40g
 Suhu : Panas

Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar			Harga total
			Jumlah	Unit	Harga	
Telur ayam	300	gr	650	gr	Rp 47.500	Rp 21.923
Bawang putih	18	gr	1000	gr	Rp 32.000	Rp 576
Daun salam	3	gr	25	gr	Rp 2.000	Rp 240
Bawang merah	18	gr	1000	gr	Rp 30.000	Rp 540
Garam	5	gr	300	gr	Rp 42.000	Rp 700
Kaldu jamur	5	gr	80	gr	Rp 10.333	Rp 646
Kecap manis	236	ml	550	gr	Rp 21.700	Rp 9.311
Gula jawa	70	gr	1000	gr	Rp 17.500	Rp 1.225
Teh celup	4	gr	1000	50	Rp 6.000	Rp 24
Air	1	L	-	L	-	
Recipe Costing						Rp 35.185
Dish Costing						Rp 3.519
Food Cost						30%
Selling Price						Rp 11.728

Sumber: Tokopedia.com, Olahan data penulis (2022)

TABEL 19**RECIPE COSTING TUMIS TEMPE KACANG PANJANG**

Halaman : 1 of 1
 Tanggal : 1 April 2022
 Lokasi : Tegal

Jumlah Porsi : 10 Portions
 Ukuran/Porsi : 30g
 Suhu : Panas

Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar			Harga total
			Jumlah	Unit	Harga	
Tempe	400	gr	400	gr	Rp 10.000	Rp 10.000
Kacang panjang	250	gr	500	gr	Rp 5.000	Rp 2.500
Air	100	ml	25	gr	Rp 2.000	Rp 8.000
Minyak goreng	20	ml	1000	ml	Rp 79.000	Rp 1.580
Bawang putih	24	gr	1000	gr	Rp 32.000	Rp 768
Bawang merah	24	gr	1000	gr	Rp 30.000	Rp 720
Lengkuas	10	gr	1000	gr	Rp 13.000	Rp 130
Kecap manis	5	gr	550	gr	Rp 21.700	Rp 197
Cabai merah	100	gr	250	gr	Rp 23.000	Rp 9.200
Cabai rawit	30	gr	500	gr	Rp 19.000	Rp 1.140
Daun salam	2	gr	25	gr	Rp 2.000	Rp 160
Gula merah	3	gr	1000	gr	Rp 17.500	Rp 53
Garam	5	gr	300	gr	Rp 42.000	Rp 700
Bawang goreng	10	gr	200	gr	Rp 12.000	Rp 600
Recipe Costing						Rp 35.748
Dish Costing						Rp 3.575
Food Cost						30%
Selling Price						Rp 11.916

Sumber: Tokopedia.com, Olahan data penulis (2022)

TABEL 20

RECIPE COSTING SAMBEL GORENG ATI

Halaman : 1 of 1
 Tanggal : 1 April 2022
 Lokasi : Tegal

Jumlah Porsi : 10 Portions
 Ukuran/Porsi : 10g
 Suhu : Panas

Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar			Harga total
			Jumlah	Unit	Harga	
Hati sapi	400	gr	1000	gr	Rp 35.000	Rp 14.000
Daun salam	2	gr	50	gr	Rp 20.000	Rp 800
Lengkuas	12	gr	1000	gr	Rp 13.000	Rp 156
Cabai merah	255	gr	500	gr	Rp 50.500	Rp 25.755
Air	1	L	-	L	-	
Gula merah	90	gr	1000	gr	Rp 17.500	Rp 1.575
Garam	15	gr	300	gr	Rp 42.000	Rp 2.100
Minyak	50	ml	1000	ml	Rp 79.000	Rp 3.950
Bawang merah	54	gr	1000	gr	Rp 30.000	Rp 1.620
Bawang putih	36	gr	1000	gr	Rp 32.000	Rp 1.152
Recipe Costing						Rp 51.108
Dish Costing						Rp 5.111
Food Cost						30%
Selling Price						Rp 17.036

Sumber: Tokopedia.com, Olahan data penulis (2022)

TABEL 21

RECIPE COSTING ES BLENDUNG

Halaman : 1 of 1
 Tanggal : 1 April 2022
 Lokasi : Tegal

Jumlah Porsi : 10 Portions
 Ukuran/Porsi : 40g
 Suhu : Dingin

Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar			Harga total
			Jumlah	Unit	Harga	
Jagung	300	gr	500	gr	Rp 20.000	Rp 12.000
Whipping cream	300	ml	1000	L	Rp 100.000	Rp 30.000
Susu kental manis	28	ml	980	L	Rp 22.000	Rp 629
Kelapa parut	40	gr	220	gr	Rp 110.405	Rp 20.074
Garam	5	gr	300	gr	Rp 42.000	Rp 700
Vanilla ekstrak	3	ml	80	ml	Rp 45.000	Rp 1.688
Edible gold	1	gr	3	gr	Rp 38.800	Rp 12.933
Recipe Costing						Rp 78.023
Dish Costing						Rp 7.802
Food Cost						30%
Selling Price						Rp 26.008

Sumber: Tokopedia.com, Olahan data penulis (2022)

TABEL 22

RECIPE COSTING TEH POCI

Halaman : 1 of 1
 Tanggal : 1 April 2022
 Lokasi : Tegal

Jumlah Porsi : 10 Portions
 Ukuran/Porsi : 40 ml
 Suhu : Panas

Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar			Harga total
			Jumlah	Unit	Harga	
Teh poci	20	gr	500	gr	Rp 7.000	Rp 280
Air	800	ml	-	L	-	
Gula batu	120	Gram	500	gr	Rp 22.000	Rp 5.280
Recipe Costing						Rp 5.560
Dish Costing						Rp 556
Food Cost						20%
Selling Price						Rp 2.780

Sumber: Tokopedia.com, Olahan data penulis (2022)

TABEL 23

SELLING PRICE

Produk	Yield	Recipe Costing (RP)	Dish Costing (RP)	Selling Price (RP)
Tahu Aci	10 Portions	Rp 80.614	Rp 8.061	Rp 26.871
Rujak Asam		Rp 92.618	Rp 9.262	Rp 30.873
Sauto Tegal		Rp 86.154	Rp 8.615	Rp 28.718
Nasi Putih		Rp 33.160	Rp 3.316	Rp 11.053
Ayam Kari Suwir		Rp 107.156	Rp 10.716	Rp 35.719
Dendeng Giling		Rp 91.703	Rp 9.170	Rp 30.568
Telur Pindang		Rp 35.185	Rp 3.519	Rp 11.728
Tempe Kacang Panjang		Rp 35.748	Rp 3.575	Rp 11.916
Sambal Goreng Ati		Rp 51.108	Rp 5.111	Rp 17.036
Es Blendung		Rp 78.023	Rp 7.802	Rp 26.008
Teh Poci		Rp 5.560	Rp 556	Rp 2.780
Total			Rp 697.029	Rp 69.703

Sumber: Olahan data penulis (2022)

1.3.5 Informasi Nilai Nutrisi dari Produk

Di setiap makanan pasti ada nilai gizi masing-masing dan berbeda tiap resepnya. Nilai gizi menurut Ida Purnomowati, Diana H, Cahyo bahwa gizi merupakan zat yang dibutuhkan oleh tubuh kita untuk membantu proses pertumbuhan, mempertahankan dan memperbaiki jaringan yang ada di tubuh tubuh, mengatur proses dalam tubuh, dan menyediakan energi guna untuk fungsi tubuh dan dapat juga diartikan sebagai komponen untuk pembangun tubuh manusia. Dalam penelitian gizi ini, penulis mendapatkan Sumber dari fatsecret.co.id. Berdasarkan usulan resep diatas, maka nilai gizi tiap resepnya sebagai berikut:

TABEL 24

Kandungan Gizi Tahu Aci

Nama bahan	Jumlah	gr/ml	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Tahu kuning	450	gr	495	9	31,5	45	1530	0
Tepung tapioka	25	gr	32,25	5,5	0,975	0,5	0	3,75
Tepung terigu	10	gr	36,4	7,631	0,098	1,033	0,2	0,027
Kucai	50	gr	325	5	27,5	12,5	725	0
Kaldu jamur	5	gr	10	1	0,25	0,15	75	0
Garam	5	gr	0	0	0	0	1937,9	0
Merica	3	gr	10	2	0	0	0	0
Bawang putih	20	gr	29,8	6,612	0,1	1,272	3,4	0,2
Ketumbar	5	gr	20,9	2,71	0,805	0,705	0	0
Air panas	100	ml	0	0	0	0	0	0
Minyak	400	ml	3200	0	360	0	0	0
Edible flower lilacs	5	gr	10	0	0	0	0	0
Total			4169,35	39,45	421,23	61,16	4271,50	3,98
Per Serving			416,94	3,95	42,12	6,12	427,15	0,40

Sumber: fatsecret.co.id, olahan data penulis (2022)

TABEL 25

Kandungan Gizi Rujak Asam

Nama bahan	Jumlah	gr/ml	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Kangkung	450	gr	90	14,31	1,53	11,295	310,5	1,665
Kacang panjang	100	gr	31	7,13	0,12	1,82	6	1,4
Bayam	400	gr	92	14,52	1,56	11,44	316	1,68
Tauge	300	gr	342	0	0	102	0	0
Cabai rawit	30	gr	95,4	16,989	5,181	3,603	9	3,102
Gula merah	80	gr	301,6	77,864	0	0	31,2	76,968
Asam jawa	100	gr	239	62,5	0,6	2,8	28	57,4
Garam	5	gr	0	0	0	0	1937,9	0
Terasi	5	gr	7,75	0,495	0,145	1,115	0	0
Edible flower nasturnium	5	gr	10	0	0	0	0	0
Total			1208,8	193,8	9,1	134,1	2638,6	142,2
Per Serving			120,9	19,4	0,9	13,4	263,9	14,2

Sumber: fatsecret.co.id, olahan data penulis (2022)

TABEL 26
Kandungan Gizi Sauto Tegal

Nama bahan	Jumlah	gr/ml	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Kulit ayam	500	gr	2270	0	203,4	101,8	325	0
Air	3	L	0	0	0	0	0	0
Daun salam	10	gr	30,1	4,9	1,09	1,42	0	0
Serai	5	gr	4,95	1,2655	0,0245	0,091	0,3	0
Garam	15	gr	0	0	0	0	5813,7	0
Bawang putih	81	gr	120,69	26,7786	0,405	5,1516	13,77	0,81
Bawang merah	88	gr	36,96	8,8968	0,0704	0,8096	2,64	3,7664
Merica bubuk	3	gr	10	2	0	0	0	0
Kaldu jamur	10	gr	20	2	0,5	0,3	150	0
Cabai merah	120	gr	38,4	8,772	0,312	1,86	8,4	4,992
Cabai Rawit	30	gr	95,4	16,989	5,181	3,603	9	3,102
Tauco	120	gr	200	24	4	8	3040	16
Gula pasir	5	gr	19,35	4,999	0	0	0	4,9955
Minyak goreng	50	ml	40	0	4,5	0	0	0
Tauge	400	gr	456	0	0	136	0	0
Soun	100	gr	351	86,09	0,06	0,16	10	0
Kecap	20	gr	40	10	0	0	140	8
Bawang goreng	50	gr	250	25	15	5	300	5
Daun bawang	30	gr	18,3	4,245	0,09	0,45	6	1,17
Nasturtium edible leaves	5	gr	10	0	0	0	0	0
Total			4011,2	225,9	234,6	264,6	9818,8	47,8
Per Serving			401,1	22,6	23,5	26,5	981,9	4,8

Sumber: fatsecret.co.id, olahan data penulis (2022)

TABEL 27
Kandungan Gizi Nasi Putih

Nama bahan	Jumlah	gr/ml	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Beras	500	gr	2050	405	0	40	0	0
Air mendidih	2	L	0	0	0	0	0	0
Serai	30	gr	29,7	7,593	0,147	0,546	1,8	0
Daun salam	5	gr	15,05	2,45	0,545	0,71	0	0
Total			2094,75	415,04	0,69	41,26	1,80	0,00
Per Serving			209,48	41,50	0,07	4,13	0,18	0,00

Sumber: fatsecret.co.id, olahan data penulis (2022)

TABEL 28

Kandungan Gizi Ayam Kari Suwir

Nama bahan	Jumlah	gr/ml	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Dada ayam	700	gr	1365	0	54,04	206,85	2751	0
Air	250	ml	0	0	0	0	0	0
Santan kental	250	ml	583,3333	16,66667	58,33333	0	83,33333	0
Minyak goreng	60	ml	48	0	5,4	0	0	0
Asam jawa	30	gr	71,7	18,75	0,18	0,84	8,4	17,22
Kaldu jamur	10	gr	20	2	0,5	0,3	150	0
Gula	5	gr	19,35	4,999	0	0	0	4,9955
Serai	30	gr	10	2	0	0	0	0
Daun jeruk	3	gr	20	2	0,5	0,3	150	0
Lengkuas	50	gr	1,45	0,189	0,0345	0,1995	0,3	0,009
Jahe	50	gr	40	8,885	0,375	0,91	6,5	0,85
Bawang merah	42	gr	17,64	4,2462	0,0336	0,3864	1,26	1,7976
Bawang putih	30	gr	44,7	9,918	0,15	1,908	5,1	0,3
Kemiri	4	gr	27,64	0,5544	2,8788	0,3668	0	0,1588
Ketumbar	3	gr	12,54	1,626	0,483	0,423	0	0
Jinten bubuk	5	gr	18,75	2,212	1,1135	0,8905	8,4	0,1125
Lada	3	gr	10	2	0	0	0	0
Garam	5	gr	0	0	0	0	1937,9	0
Kunyit	15	gr	53,1	9,7395	1,482	1,1745	5,7	0,4815
Dill	10	gr	4	0,7	0,11	0,35	6	0
Total			2367,2	86,5	125,6	214,9	5113,9	25,9
Per Serving			236,7	8,6	12,6	21,5	511,4	2,6

Sumber: fatsecret.co.id, olahan data penulis (2022)

TABEL 29
Kandungan Gizi Dendeng Giling

Nama bahan	Jumlah	gr/ml	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Daging sapi giling	450	gr	1242	0	83,61	114,075	1800	0
Daun salam	2	gr	6,02	0,98	0,218	0,284	0	0
Lengkuas	10	gr	2,4	0,439	0,054	0,145	2,3	0,176
Kecap manis	7	gr	14	3,5	0	0	49	2,8
Air asam	10	gr	23,9	6,25	0,06	0,28	2,8	5,74
Garam	5	gr	0	0	0	0	1937,9	0
Gula merah	10	gr	37,7	9,733	0	0	3,9	9,621
Santan	300	ml	700	20	70	0	100	0
Minyak	10	gr	8	0	0,9	0	0	0
Bawang merah	40	gr	16,8	4,044	0,032	0,368	1,2	1,712
Bawang putih	30	gr	44,7	9,918	0,15	1,908	5,1	0,3
Ketumbar	3	gr	12,54	1,626	0,483	0,423	0	0
Jinten	3	gr	11,25	1,3272	0,6681	0,5343	5,04	0,0675
Edible flower elderflower	5	gr	10	0	0	0	0	0
Total			2119,3	57,8	156,2	118,0	3907,2	20,4
Per Serving			211,9	5,8	15,6	11,8	390,7	2,0

Sumber: fatsecret.co.id, olahan data penulis (2022)

TABEL 30
Kandungan Gizi Telur Pindang

Nama bahan	Jumlah	gr/ml	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Telur ayam	300	gr	441	2,31	29,82	37,74	420	2,31
Bawang putih	18	gr	26,82	5,9508	0,09	1,1448	3,06	0,18
Daun salam	3	gr	9,03	1,47	0,327	0,426	0	0
Bawang merah	18	gr	7,56	1,8198	0,0144	0,1656	0,54	0,7704
Garam	5	gr	0	0	0	0	1937,9	0
Kaldu jamur	5	gr	10	1	0,25	0,15	75	0
Kecap manis	236	ml	786,6667	188,8	0	0	3776	177
Gula jawa	70	gr	263,9	68,131	0	0	27,3	67,347
Teh celup	4	gr	0	0	0	0	0	0
Air	1	L	0	0	0	0	0	0
Total			1545,0	269,5	30,5	39,6	6239,8	247,6
Per Serving			154,5	26,9	3,1	4,0	624,0	24,8

Sumber: fatsecret.co.id, olahan data penulis (2022)

TABEL 31

Kandungan Gizi Tumis Tempe Kacang Panjang

Nama bahan	Jumlah	gr/ml	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Tempe	400	gr	772	37,56	43,2	74,16	36	0
Kacang panjang	250	gr	77,5	17,825	0,3	4,55	15	3,5
Air	100	ml	0	0	0	0	0	0
Minyak goreng	20	ml	16	0	1,8	0	0	0
Bawang putih	24	gr	35,76	7,9344	0,12	1,5264	4,08	0,24
Bawang merah	24	gr	10,08	2,4264	0,0192	0,2208	0,72	1,0272
Lengkuas	10	gr	2,4	0,439	0,054	0,145	2,3	0,176
Kecap manis	5	gr	10	2,5	0	0	35	2
Cabai merah	100	gr	32	7,31	0,26	1,55	7	4,16
Cabai rawit	30	gr	95,4	16,989	5,181	3,603	9	3,102
Daun salam	2	gr	6,02	0,98	0,218	0,284	0	0
Gula merah	3	gr	11,31	2,9199	0	0	1,17	2,8863
Garam	5	gr	0	0	0	0	1937,9	0
Bawang goreng	10	gr	50	5	3	1	60	1
Total			1118,5	101,9	54,2	87,0	2108,2	18,1
Per Serving			111,8	10,2	5,4	8,7	210,8	1,8

Sumber: fatsecret.co.id, olahan data penulis (2022)

TABEL 32
Kandungan Gizi Sambal Goreng Ati

Nama bahan	Jumlah	gr/ml	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Hati sapi	400	gr	660	0,6	18,92	113,92	236	0
Daun salam	2	gr	6,02	0,98	0,218	0,284	0	0
Lengkuas	12	gr	2,88	0,5268	0,0648	0,174	2,76	0,2112
Cabai merah	255	gr	81,6	18,6405	0,663	3,9525	17,85	10,608
Air	1	L	0	0	0	0	0	0
Gula merah	90	gr	339,3	87,597	0	0	35,1	86,589
Garam	15	gr	0	0	0	0	5813,7	0
Minyak	50	ml	40	0	4,5	0	0	0
Bawang merah	54	gr	22,68	5,4594	0,0432	0,4968	1,62	2,3112
Bawang putih	36	gr	53,64	11,9016	0,18	2,2896	6,12	0,36
Total			1206,1	125,7	24,6	121,1	6113,2	100,1
Per Serving			120,6	12,6	2,5	12,1	611,3	10,0

Sumber: fatsecret.co.id, olahan data penulis (2022)

TABEL 33
Kandungan Gizi Es Blendung

Nama bahan	Jumlah	gr/ml	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Jagung	300	gr	258	57,06	3,54	9,66	45	9,66
Whipping cream	300	ml	1005	9,3	106,5	7,2	81	9,3
Susu kental manis	28	ml	91	16,1	2,8	0,7	17,5	14
Kelapa parut	40	gr	141,5	5	13,5	1,5	0	0
Garam	5	gr	0	0	0	0	1937,9	0
Vanilla ekstrak	3	ml	8,64	0,3795	0,0018	0,0018	0,27	0,3795
Edible gold	1	gr	2	0	0	0	0	0
Total			1506,1	87,8	126,3	19,1	2081,7	33,3
Per Serving			150,6	8,8	12,6	1,9	208,2	3,3

Sumber: fatsecret.co.id, olahan data penulis (2022)

TABEL 34
Kandungan Gizi Teh Poci

Nama bahan	Jumlah	gr/ml	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Teh poci	20	gr	0	0	0	0	0	0
Air	800	ml	0	0	0	0	0	0
Gula batu	120	Gram	750	195	0	0	0	195
Total			750,0	195,0	0,0	0,0	0,0	195,0
Per Serving			75,0	19,5	0,0	0,0	0,0	19,5

Sumber: gaya.tempo.co , olahan data penulis (2022)

1.4 Lokasi dan Waktu Pelaksanaan Kegiatan

Penulis melakukan kegiatan *trial* di dapur rumah penulis yang berlokasi di Bandung dan akan dilaksanakan penilaian di dapur Nusantara yang berlokasi di STP NHI Bandung. Penulis mengerjakan tugas akhir dari Februari sampai Agustus 2022.