

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Secara umum kuliner merupakan suatu aktivitas memasak berupa lauk-pauk dan mencakup panganan maupun minuman. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, 2016) kuliner berarti sesuatu yang berhubungan dengan masak-memasak. Kata kuliner juga merupakan sebuah kata serapan dari Bahasa Latin yaitu *culina* dan *culinarus* dan kemudian diadopsi ke dalam Bahasa Inggris menjadi *culinary* (Rahman, 2016). Terlepas dari mewah atau tidaknya, kuliner merupakan kebutuhan primer bagi umat manusia yang bila tidak terpenuhi akan menimbulkan kesulitan bagi setiap individu manusia. Hal ini membuat kuliner menjadi hal yang tidak dapat dipisahkan dari umat manusia.

Kuliner merupakan hal yang pasti dimiliki oleh semua daerah diseluruh dunia. Setiap daerah memiliki kuliner khas masing-masing. Keberagaman kuliner dan budaya sebuah negara dapat dilihat dari jumlah daerah yang dimiliki oleh negara tersebut. Semakin luas suatu daerah maka semakin beragam kuliner yang dimiliki.

Tahun 2018, Kementerian Dalam Negeri mengungkapkan bahwa Indonesia memiliki 16.056 pulau dan 34 provinsi, 98 kota serta 416 kabupaten (sumber: <https://otda.kemendagri.go.id/wpcontent/uploads/2019/03/Pembentukan-Daerah-Daerah-Otonom-di-Indonesia-s.d-Tahun-2014-2.pdf>). Menurut Koentjaraningrat pada tahun 1985, lebih dari 900 etnis tersebar di Indonesia. Banyaknya jumlah

pulau dan etnis membuat Indonesia memiliki kuliner dan kebudayaan yang beragam. Keberagaman tersebut juga didukung oleh ragam bahan pangan nabati maupun hewani.

Salah satu sajian kuliner nusantara yang memiliki keragaman kuliner adalah Pulau Lombok. Pulau Lombok berada di Provinsi Nusa Tenggara Barat yang dibagi menjadi empat kabupaten yaitu Kabupaten Lombok Barat, Kabupaten Lombok Tengah, Kabupaten Lombok Utara, Kabupaten Lombok Timur dan satu kota yaitu Kota Mataram,. Luas wilayah keseluruhan pulau Lombok adalah 5,435 km² . Topografi Pulau Lombok didominasi oleh Gunung Rinjani dengan ketinggian 3,726 mdpl dan merupakan gunung tertinggi ketiga di Indonesia (soekatno, 2005).

Pulau Lombok didiami oleh 80% suku sasak yang juga merupakan suku asli dari Pulau Lombok (Gardjito, 2016). Suku Sasak menganut agama Islam sehingga mayoritas penduduk Lombok memeluk agama islam. Agama kedua terbesar di Pulau Lombok adalah agama Hindu yang sebagian besar dianut oleh penduduk keturunan Bali. Kepercayaan lain seperti Kristen, Buddha dan agama lainnya dipeluk oleh pendatang dari berbagai suku dan etnis yang mendiami pulau ini (Wikipedia, 2004).

Mengingat bahwa letak Pulau Lombok dan Pulau Bali berdekatan, membuat kondisi alam Pulau Lombok memiliki beberapa kesamaan dengan Pulau Bali. Keindahan alam Pulau Lombok sangat memukai dan didominasi oleh kekayaan alam baharinya, seperti Gili Tarawangan, Gili Air. Pesona dan iklim tropis yang cenderung hangat membuat Pulau Lombok menjadi destinasi pariwisata yang sesuai bagi wisatawan luar maupun dalam negeri. Kepala Dinas Pariwisata

NTB Lalu Muhammad Faozal mengatakan bahwa sepanjang tahun 2017 jumlah kunjungan wisatawan sudah mencapai target yakni 3,5 juta wisatawan.

Keunikan Pulau Lombok tidak hanya terletak pada sektor alam. Sektor kuliner pulau ini juga terbilang unik. Dengan luas perairan 2,824,38 km² (data Pusat Data Provinsi (PDP) Bappeda Provinsi NTB 2017) masakan Lombok tidak selalu berbahan dasar ikan. Masakan Pulau Lombok memiliki keragaman dalam komoditi yang digunakan pada masakannya seperti Sup Bebalung yang berbahan dasar iga sapi, Ayam Rarang, Tambecca yang berbahan dasar iga sapi, Mesre Taliwang dan masih banyak masakan berbahan dasar daging lainnya.

Masakan khas Pulau Lombok dipengaruhi oleh seni dapur Bali yang tidak lepas dari penggunaan cabai. Hal ini disebabkan karena Pulau Lombok pernah menjadi bagian dari daerah jajahan Kerajaan Karangasem Bali. (Sukenti, 2016).

Umumnya masyarakat luas hanya mengenal Ayam Taliwang dan Plecing Kangkung sebagai masakan khas Pulau Lombok. Padahal masih banyak masakan lain yang masih bisa ditelusuri. Masakan Pulau Lombok memiliki potensi yang kuat untuk dikenal karena rasanya yang khas dan pedas. Di samping itu, Lombok merupakan salah satu destinasi liburan yang populer di Indonesia. Hal tersebut bisa menjadi cara untuk memperkenalkan kuliner khas Lombok kepada wisatawan.

Pulau Lombok menyajikan berbagai hal yang dapat memanjakan mata dan lidah. Keindahan alam serta keberagaman kulinernya menarik perhatian penulis untuk mengangkat Pulau Lombok sebagai tugas akhir *Food Presenting* dengan tema 'Sajian Masakan Khas Pulau Lombok'

1.2. Tujuan

1.2.1. Tujuan Formal

Sebagai syarat untuk menempuh studi Program Diploma III Manajemen Tata Boga di Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung

1.2.2. Tujuan Operasional

1. Sebagai cara untuk mengaplikasikan ilmu yang telah didapat selama 3 tahun berkuliah di Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung
2. Memperkaya wawasan penulis mengenai masakan khas Pulau Lombok
3. Sebagai referensi untuk institusi dalam pembuatan *menu cycle* mengenai masakan khas Pulau Lombok sehingga dapat menambah pengetahuan mahasiswa Manajemen Tata Boga mengenai masakan khas Pulau Lombok.

1.3. Usulan Produk

Pada presentasi masakan kali ini, penulis akan menampilkan masakan khas Pulau Lombok dengan cara *Rijsttafel* yang terdiri dari:

Menu *Rijsttafel* Masakan Lombok

Ebatan

(pisang kluthuk, mangga muda ditumis dengan bumbu kuning)

*

Sayur Ares

(sup batang pohon pisang dengan kuah santan)

*

Sup Bebalung

(sup iga sapi dengan kuah bening)

*

Nasi Putih

*

Pelalah Manuk

(ayam yang dimasak dengan kuah santan pedas)

*

Sate Tanjung

(sate ikan cakalang)

*

Plecing Kangkung

(kangkung, tauge dan sambal dengan taburan kacang goreng)

*

Beberuk Terong

(terong hijau, kacang panjang dengan sambal plecing)

*

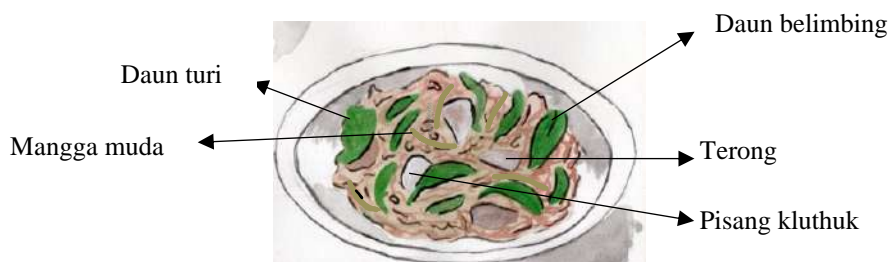
Es Sarang Burung

(minuman sirup leci dengan agar-agar dan selasih)

*

1. Ebatan

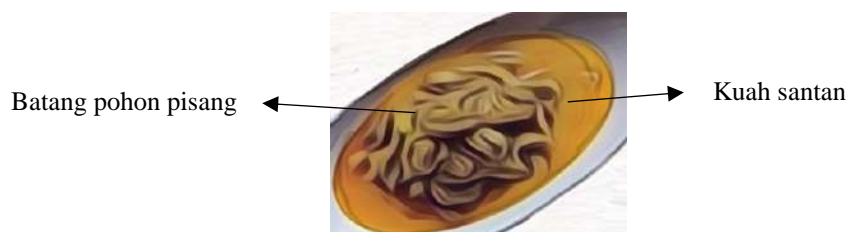
Ebatan merupakan makanan khas Lombok yang biasa disajikan saat acara roah dan begawe atau acara seperti pesta pernikahan. Selain itu Ebatan dapat disajikan dalam acara Uyang atau acara mengenang Sembilan hari kematian. Ebatan terdiri dari daun belimbing, mangga muda, terong, pisang muda, dan campuran dari kelapa parut yang sudah diberi bumbu. Memiliki rasa sedikit pedas dan gurih serta manis. (Lobar, 2015)



Gambar 1 / Sketsa Ebatan

2. Sayur Ares

Sayur ares merupakan sayur yang berbahan dasar gedebog pisang atau batang pohon pisang. Menurut sejarahnya Sayur Ares dibuat ketika Pulau Lombok mengalami kekeringan hebat dan pohon pisang adalah salah satu pohon yang mampu bertahan. Oleh karena itu, diolahlah batang pisang oleh seseorang yang bernama Ares dan semenjak itulah masyarakat mengenal sayur ini sebagai Sayur Ares (Puspita, 2018)



Gambar 2 / Sketsa Sayur Ares

3. Sup Bebalung

Sup Bebalung merupakan salah satu masakan yang selalu ada di dalam sebuah acara di Lombok. Dalam Bahasa Sasak bebalung berarti “tenaga”. Masyarakat Sasak percaya bahwa setelah mengkonsumsi Sup Bebalung mereka akan lebih bertenaga dan menumbuhkan vitalitas (Tempo, 2016).

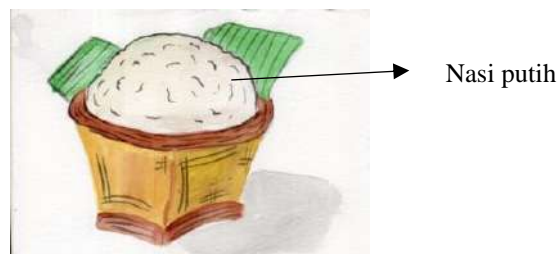
Bebalung merupakan sebuah Sup yang berbahan dasar iga sapi. Konsistensi dari sup ini terbilang cair dengan warna kuah yang cenderung jernih dengan dominan rasa gurih dan sedikit asam.



Gambar 3 / Sketsa Sup Bebalung

4. Nasi Putih

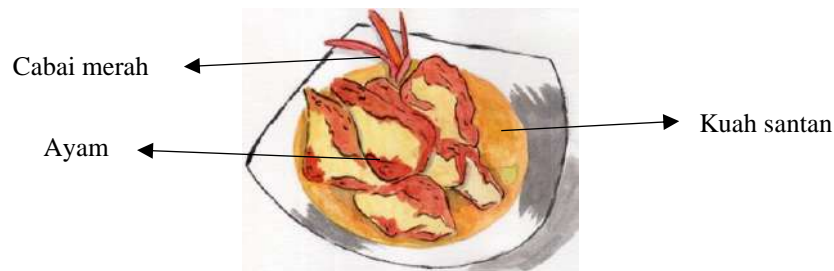
Nasi adalah sumber karbohidrat utama bagi masyarakat Lombok, khususnya Suku Sasak. Meskipun mereka sudah memakan ketupat atau pun karbohidrat lainnya seperti ubi, dan jagung, masyarakat Lombok atau Sasak akan mengatakan bahwa dirinya belum makan. Sehingga nasi menjadi elemen penting bagi masyarakat Lombok. (Potongan Nostalgia, 2018)



Gambar 4 / Sketsa Nasi Putih

5. Pelalah Manuk

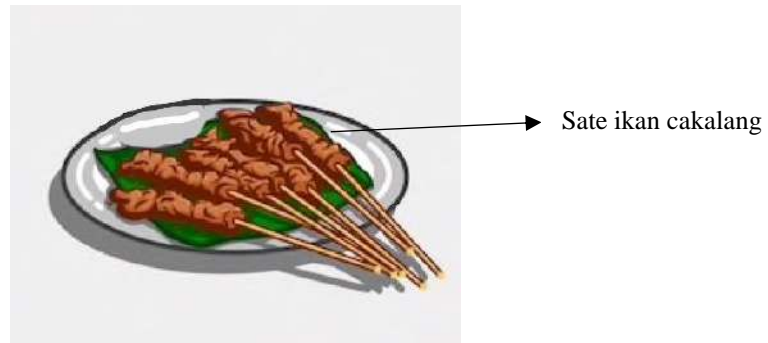
Pelalah dalam Bahasa Sasak berarti ‘Sayur Santan’ dan Manuk memiliki arti ‘Ayam’ (Murdiah, 2016). Pelalah Manuk memiliki warna yang oranye kemerahan dengan citarasa yang pedas dan gurih yang berasal dari santan. Berbeda dengan Ayam Pelalah yang berasal dari Bali. Ayam Pelalah khas Lombok atau Pelalah Manuk ini disajikan dengan kuah santan.



Gambar 5 / Sketsa Pelalah Manuk

6. Sate Tanjung

Sate Tanjung merupakan sate khas Lombok dengan berbahan dasar ikan cakalang. Sate Tanjung berasal dari daerah Tanjung di Lombok Utara. Sate Tanjung merupakan sajian khas untuk upacara-upacara keagamaan dan perkawinan di daerah Tanjung. Namun skerang sate ini dapat dijumpai dengan mudah di Pulau Lombok. Penampilan sate ini terlihat seperti Sate Lilit Khas Bali. Memiliki texture yang lembut dengan rasa pedas, manis dan gurih yang berasal dari santan. Sate Tanjung berbeda dengan sate lainnya karena tidak disajikan dnegan saus apapun. (Sobihan, 2010)



Gambar 6 / Sketsa Sate Tanjung

7. Plecing Kangkung

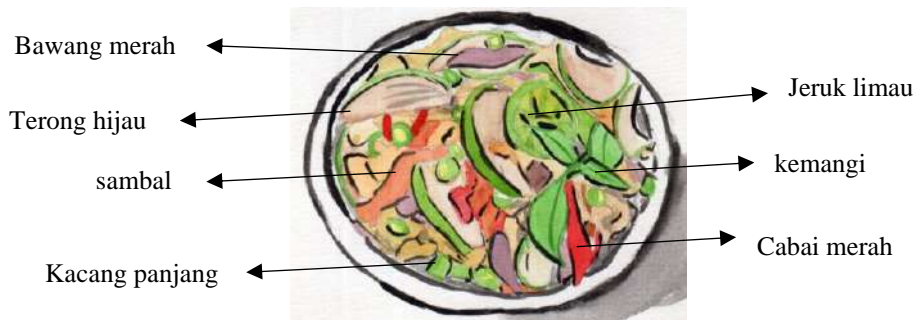
Plecing Kangkung menurut masyarakat Lombok, dibuat oleh seorang juru masak disenuah kerajaan yang ingin melihat wajah seorang putri 9antic yang selalu mengenakan cadar. Demi mewujudkan rasa penasarannya dibuatlah plecing kangkung yang menggunakan kangkung tanpa dipotong dan mengharuskan sang putri untuk mendongakkan wajahnya saat menyantapnya dan memperlihatkan wajahnya (Abdul, 2018). Plecing Kangkung merupakan sajian khas yang selalu ada sebagai *side dish* untuk masakan Lombok yang berbahan dasar kangkung, urap, dan sambal tomat dengan citarasa yang pedas dan memiliki tekstur *crunchy* yang berasal dari kangkung. Biasanya ditaburi dengan kacang tanah goreng agar menetralsir rasa pedas yang dominan dari sambal tomat itu sendiri.



Gambar 7 / Sketsa Plecing Kangkung

8. Beberuk Terong

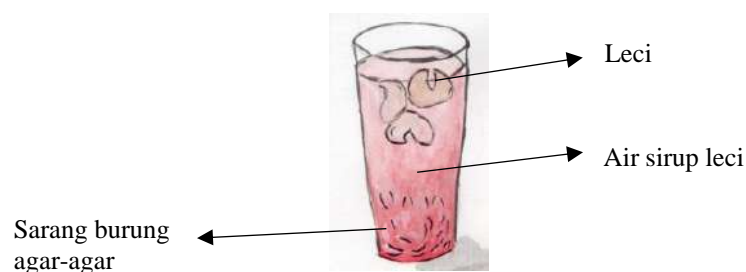
Beberuk Terong memiliki rasa yang hamper sama seperti Plecing Kangkung karena pada dasarnya mereka menggunakan sambal tomat. Yang menjadi pembeda adalah sayuran yang digunakan yaitu terong dan kacang Panjang. Memiliki rasa yang pedas dan segar serta warna hijau dengan merah dengan *flavour* yang wangi dari jeruk limau.



Gambar 8 / Sketsa Beberuk Terong

9. Es Sarang Burung Lombok

Es sarang burung pada awalnya merupakan minuman para raja yang terbuat dari sarang burung wallet. Karena harganya yang mahal dan susah dicari, sekarang sarang burung wallet diganti dengan agar-agar karena mempunyai tekstur yang sama. Bewarna merah cantic dari sirup coco pandan. Memiliki rasa yang manis dan bertekstur *crunchy* yang dihasilkan dari sarang burung wallet dan selasih. (Miranti, 2014).



Gambar 9 / Sketsa Es Sarang Burung

1.4. Tinjauan Produk

1. Tema

Dalam menyajikan makanan dalam *Food Presentation* ini, penulis menggunakan konsep *Rijsttafel* yang dapat diartikan menjadi dua kata yaitu 'rijst' yang artinya nasi dan 'tafel' yang berarti meja (Rachman, 2010). Pada dasarnya *Rijsttafel* merupakan sebuah konsep penjamuan makan yang terdiri dari beberapa makanan di atas meja. Makanan yang disajikan berupa masakan khas nusantara (Afrilia, 2016).

2. Usulan Resep

Usulan Resep atau *standard recipe* merupakan sebuah informasi atau instruksi rinci yang secara spesifik menjelaskan prosedur, jenis peralatan dan kuantitas serta jenis bahan untuk membuat suatu menu yang konsisten. Hal ini adalah salah satu bagian terpenting dalam membuat suatu makanan atau minuman dan sebagai metode untuk menstandarisasi sebuah menu sehingga dapat mengontrol perencanaan harga dan kuantitas suatu menu (Sengar, 2018). Berikut adalah usulan resep yang akan digunakan dalam membuat masakan Khas Pulau Lombok.

TABEL 1
USULAN RESEP
EBATAN

Halaman : 1 dari 2
 Tanggal : September 2019
 Revisi : Desember 2019
 Jenis Hidangan : Hidangan pembuka
 Asal : Lombok, Indonesia

Jumlah Porsi : 5
 Ukuran per porsi : 80 gr
 Suhu Penyajian : Suhu ruang
 Alat Penyajian : *diner plate*
 Lama Pengerjaan: 40 menit

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Mise un place	60 ml 10 gr 5 gr 25 gr 50 gr 2 gr 3 gr 1 gr 1 gr 15 gr 5 gr 5 gr 5 gr 100 ml 5 gr 2 gr 80 gr 80 gr 200 gr 50 gr 50 Gr	Minyak goreng Bumbu halus: Cabai merah Cabai rawit Bawang putih Bawang merah Terasi Temiri Ketumbar Jinten Asam jawa Lengkuas Jahe Kunyit Santan Garam Lada Daun belimbing Daun turi Mangga muda Terong ungu Pisang kluthuk muda	Persiapan Kupas Kupas Bakar Sangrai Sangrai Larutkan dengan air panas Cuci Kupas Bakar dan kupas Rebus, peras, <i>shredded</i> Rebus, peras, <i>shredded</i> Dipotong <i>julienne</i> , lumuri garam dan cuci agar tidak terlalu asam Iris tipis <i>round cut</i> Rebus, potong <i>batonette</i>
2	Hasil persiapan			
3	Haluskan		Bumbu halus	<i>Blender</i>
4	Panaskan		Minyak	Dalam wajan
5	Tumis		Bumbu halus	Menggunakan minyak sampai harum dan mengeluarkan minyak atau sampai matang
6	Masukkan		Santan	Hingga mengental
7	Tambahkan		Garam, lada	Aduk dan matikan api

TABEL 1
USULAN RESEP
EBATAN
(lanjutan)

Halaman : 2 dari 2	Jumlah Porsi : 5
Tanggal : September 2019	Ukuran per porsi : 80 gr
Revisi : Desember 2019	Suhu Penyajian : Suhu ruang
Jenis Hidangan : Hidangan pembuka	Alat Penyajian : <i>diner plate</i>
Asal : Lombok, Indonesia	Lama Pengerjaan: 40 menit

8	Masukkan		Daun belimbing Daun turi Mangga muda Terong ungu Pisang kluthuk muda	Aduk hingga rata
9	Sajikan			

(sumber : Mustika Rasa: Resep Masakan Indonesia Warisan Soekarno;
Data Olahan Penulis 2019)

TABEL 2
USULAN RESEP
SAYUR ARES

Halaman : 1 dari 2	Jumlah Porsi : 5
Tanggal : September 2019	Ukuran per porsi : 80 gr
Revisi : Desember 2019	Suhu Penyajian : Suhu ruang
Jenis Hidangan : Hidangan pembuka	Alat Penyajian : Mangkuk
Asal : Lombok (NTB)	Lama Pengerjaan: 50 menit

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Mise un place	100 ml	Minyak goreng	Persiapan
		60 gr	Bumbu halus:	Kupas
		120 gr	Bawang putih	Kupas
		40 gr	Bawang merah	Cuci bersih
		10 gr	Cabai merah	Cuci bersih
		20 gr	Cabai rawit	Cuci bersih
		5 gr	Lengkuas	Cuci bersih
		5 gr	Jahe	Cuci, kupas
		5 gr	Kencur	Cuci bersih
		10 gr	Kunyit	Kupas
		5 gr	Terasi	Bakar
		5 gr	Kemiri	Sangrai

TABEL 2
USULAN RESEP
SAYUR ARES
(lanjutan)

Halaman : 2 dari 2
 Tanggal : September 2019
 Revisi : Desember 2019
 Jenis Hidangan : Hidangan pembuka
 Asal : Lombok (NTB)

Jumlah Porsi : 5
 Ukuran per porsi : 80 gr
 Suhu Penyajian : Suhu ruang
 Alat Penyajian : Mangkuk
 Lama Pengerjaan: 50 menit

2		500 ml 200 ml 500 gr	Santan kelapa Air Batang pohon pisang	Iris tipis berbentuk bulat, lumuri garam dan remas sampai getahnya keluar lalu cuci dengan air mengalir.
		10 gr 5 gr 2 gr	Garam Gula Merica	
4	Hasil persiapan			
5	Haluskan		Bumbu halus	Menggunakan <i>blender</i>
6	Panaskan		Minyak	
7	Tumis		Bumbu halus	Menggunakan minyak sampai harum dan mengeluarkan minyak atau sampai matang
8	Masukan		Batang pohon pisang	Aduk hingga rata
9	Tambahkan		Air, santan Garam, lada, gula	
10	Masak			Hingga batang pohon pisang matang menggunakan api kecil.
11	Sajikan			

(sumber : Mustika Rasa: Resep Masakan Indonesia Warisan Soekarno; Data Olahan Penulis 2019)

TABEL 3
STANDARD RECEIPE
SUP BEBALUNG

Halaman : 1 dari 2	Jumlah Porsi : 5
Tanggal : September 2019	ukuran per porsi : 2 dl
Revisi : Desember 2019	Suhu Penyajian : Panas
Jenis Hidangan : Sup	Alat Penyajian : Mangkuk
Asal : Lombok (NTB)	Lama pengerjaan : 3,5 Jam

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Mise un place	2 lt	Air	Persiapan Kupas, iris tipis Kupas, iris tipis Kupas, memarkan Kupas, memarkan Memarkan Larutkan dalam air panas cuci memarkan
		100 ml	Minyak goreng	
		700 g	Iga sapi	
		120 gr	Bawang merah	
		60 gr	Bawang putih	
		10 gr	Kunyit	
		10 gr	Jahe	
		10 gr	Lengkuas	
		30 gr	Asam jawa	
		0,5 gr	Daun salam	
		20 gr	Sereh	
		10 gr	Garam	
		5 gr	Lada	
2 gr	gula			
2	Hasil persiapan			
3	Rebus	700 gr	Iga sapi	Selama 1 jam
4	Panaskan		Minyak	
5	Tumis	120 gr 60 gr	Bawang putih Bawang merah	Dengan minyak panas. Tumis ampai harum
6	Masukkan	10 gr	Kunyit	Kedalam rebusan iga dan diamkan dalam api kecil Selama 1 sampai 2 jam atau sampai daging menjadi empuk. Yang sudah ditumis
		10 gr	Jahe	
		10 gr	Lengkuas	
		30 gr	Asam jawa	
		0,5 gr	Daun salam	
		20 gr	Sereh	
250 gr	Bawang merah			
125 gr	Bawang putih			
7	Tambahkan	10 gr	Garam	
		5 gr	lada	
		2 gr	gula	
8	Sajikan			

(sumber: <https://cookpad.com/id/resep/1833299-sopbebalungkhaslombok/>;
Data Olahan Penulis 2019)

TABEL 4
STANDARD RECEIPE
NASI PUTIH

Halaman : 1 dari 1
Tanggal : September 2019
Revisi : -
Jenis Hidangan : Karbohidrat
Asal : Lombok, Indonesia

Jumlah Porsi : 5
ukuran per porsi : 100 gr
Suhu Penyajian : Hangat
Alat Penyajian : Mangkuk
Lama Pengerjaan: 30 m

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Persiapan	300 gr 600 ml 0,2 gr	Beras Air Daun salam	The mise en place Cuci sampai bersih
2	Hasil persiapan			
3	Masak	300 gr 0,2 gr	Beras Daun salam	Dimasak menggunakan <i>rice cooker</i> . Sampai matang
4	sajikan			

(sumber: Data Olahan Penulis, 2019)

TABEL 5
USULAN RESEP
PELALAH MANUK

Halaman : 1 dari 2
Tanggal : September 2019
Revisi : -
Jenis Hidangan : hidangan utama
Asal : Lombok (NTB)

Jumlah Porsi : 5
ukuran per porsi : 100 gr
Suhu Penyajian : panas
Alat Penyajian : Mangkuk
Lama Pengerjaan: 1,5 jam

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Persiapan	500 gr 100 gr 100 ml 125 gr 60 gr 15 gr 10 gr 20 gr 40 gr 15 gr 5 gr 5 gr	Ayam kampung Jeruk nipis Minyak goreng Bumbu halus: Bawang merah Bawang putih Kemiri Cabai rawit Cabai keriting Cabai merah Kunyit Terasi Kencur	The mise en place 5 bagian ayam, Cuci sampai bersih, Ambil airnya Kupas Kupas Sangrai Cuci bersih Cucui bersih Cuci bersih Bakar lalu kupas bakar sampai harum cuci bersih

TABEL 5
USULAN RESEP
PELALAH MANUK
(lanjutan)

Halaman : 2 dari 2	Jumlah Porsi : 5
Tanggal : September 2019	ukuran per porsi : 100 gr
Revisi : -	Suhu Penyajian : panas
Jenis Hidangan : hidangan utama	Alat Penyajian : Mangkuk
Asal : Lombok (NTB)	Lama Pengerjaan: 1,5 jam

		20 gr 15 gr 2 gr 500 ml 200 ml 10 gr 2 gr 5 gr	Sereh lengkuas Daun salam air Santan kelapa Garam Gula lada	cuci, memarkan cuci, memarkan
2	Hasil persiapan			
3	Lumuri	500 gr	Ayam kampung	Yang sudah dipotong dengan garam dan perasan jeruk nipis di dalam <i>bowl</i> .
4	Panggang	500 gr	Ayam kampung	Yang sudah diberi garam dan jeruk nipisi atas api arang hingga ksetengah matang dan kecoklatan.
5	Haluskan		Bumbu halus	Menggunakan <i>Blender</i> dengan sedikit air. Hingga halus.
6	Panaskan	100 ml	Minyak goreng	
7	Tumis dan Tambahkan	5 gr 5 gr 1 gr	Bumbu halus Sereh Lengkuas Daun salam	Tumis dalam minyak hingga mengeluarkan minyak atau hingga matang.
8	Tambahkan	500 ml 200 ml	Air Santan	
9	Masukkan	500 gr	Ayam kampung	Yang sudah dipanggang kedalam campuran bumbu dan santan
10	Tambahkan		Garam, lada, gula	
11	Masak			Dengan api kecil hingga bumbu meresap. Sembari diaduk agar santan tidak pecah.
12	sajikan			

(sumber: <https://cookpad.com/id/resep/1734575-pelalah-ayam-khas-Lombok> ; Data Olahan Penulis, 2019)

TABEL 6
USULAN RESEP
SATE TANJUNG

Halaman : 1 dari 1
 Tanggal : September 2019
 Revisi : Desember 2019
 Jenis Hidangan : Hidangan utama
 Asal : Lombok (NTB)

Jumlah Porsi : 5
 ukuran per porsi : 100 gr
 Suhu Penyajian : Panas
 Alat Penyajian : *diner plate*
 Lama pengerjaan: 3,5 jam

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Persiapan	500 gr 120 gr 60 gr 5 gr 30 gr 5 gr 10 gr 10 gr 10 gr 10 gr 15 gr 2 gr 2 gr 5 gr 200 ml 5 gr 20 gr	Ikan cakalang Bumbu halus: Bawang merah Bawang putih Cabai rawit cabai merah ketumbar jahe lengkuas kemiri kunyit gula aren gula lada garam santan daun kemangi jeruk limau	The mise en place <i>Fillet</i> . Potong <i>dice</i> Kupas Kupas Cuci Cuci Sangrai kupas cuci bersih sangrai Bakar, kupas disisir Kulitnya
2	Hasil persiapan			
3	Haluskan		Bumbu halus	menggunakan <i>Blender</i>
4	Campurkan	100 ml 5 gr 20 gr	santan bumbu halus daun kemangi kulit jeruk limau	aduk semua bahan di daam mangkuk sampai tercampur rata.
5	Masukkan	800 gr	Ikan cakalang	Kedalam campuran santan. Rendam selama 3 jam
6	Tusuk		Ikan	Yang sudah direndam menggunakan tusuk sate
7	Bakar		Ikan	Diatas api arang sampai matang
8	sajikan			

(sumber: masak.tv <https://www.youtube.com/watch?v=w08muetdZOY> ;
 Data Olahan Penulis 2019)

TABEL 7
USULAN RESEP
PLECING KANGKUNG

Halaman : 1 dari 1
Tanggal : September 2019
Revisi : -
Jenis Hidangan : hidangan pelengkap
Asal : Lombok (NTB)

Jumlah Porsi : 5
Ukuran per porsi : 80 gr
Suhu Penyajian : suhu ruang
Alat Penyajian : *diner plate*
Lama Pengerjaan: 30 menit

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Persiapan	300 g 100 gr 200 gr 100 gr 30 gr 10 gr 50 gr 5 gr 50 gr 80 gr 5 gr 2 gr 150 gr	Kangkung Kacang tanah Tauge Bumbu plecing: Bawang merah Bawang putih Cabai rawit Cabai merah Terasi Jeruk limau Tomat Garam Gula Kelapa	The mise en place cuci, disiangi, potong 15 cm dari pucuk goreng Kupas Kupas Cuci, potong kasar Cuci, potong kasar Bakar Dibagi 2 Potong dadu Bakar hingga sedikit kecoklatan lalu parut
2	Hasil persiapan			
3	Haluskan		Sambal plecing	Menggunakan cobek dan beri garam, gula. haluskan hingga halus.
4	Rebus	300 gr 200 gr	Kangkung tauge	Ke dalam air mendidih yang sudah diberi garam selama 30 detik. Tiriskan dan rendam di air es. Tiriskan ketika akan disajikan
5	Susun	300 gr 100 gr 200 gr 50 gr	Sambal plecing Kangkung Kacang tanah Tauge Jeruk limau	Diatas piring
6	Sajikan			

(kokiku.tv: <https://resep nusantara.id/plecing-kangkung/> ; Data Olahan,
Penulis 2019)

TABEL 8
USULAN RESEP
BEBERUK TERONG

Halaman : 1 dari 1
 Tanggal : September 2019
 Revisi : -
 Jenis Hidangan : hidangan pelengkap
 Asal : Lombok (NTB)

Jumlah Porsi : 5
 Ukuran per porsi : 80 gr
 Suhu Penyajian : suhu ruang
 Alat Penyajian : *diner plate*
 Lama Pengerjaan: 30 menit

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Persiapan	300 gr 100 gr 80 gr 100 gr 30 gr 10 gr 15 gr 15 gr 5 g 50 gr 5 gr 2 gr 250 ml	Terong hijau Kacang panjang Sambal tomat: Tomat Bawang merah Bawang putih Cabai rawit Cabai merah Cabai keriting Terasi Jeruk limau Garam gula Minyak goreng	The mise en place Potong <i>batonette</i> , rendam air. tiriskan Cuci, potong 2 cm Cuci, potong dice Kupas, Kupas Cuci Cuci Cuci Bakar Dibelah dua
2	Hasil persiapan			
3	haluskan		Sambal tomat	Menggunakan cobek dan beri garam dan gula. Haluskan hingga halus.
4	Campurkan	300 gr 100 gr	Sambal tomat Terong hijau Kacang panjang	Yang sudah ditiriskan
5	Panaskan	250 ml	Minyak goreng	
6	Siram		Campuran beberuk terong	Dengan minyak panas
7	Sajikan			Dnegan jeruk limau

(Sumber; <https://resepnusantara.id/resep-beberuk-makanan-khas-lombok/>;
 Data Olahan Penulis, 2019)

TABEL 9
USULAN RESEP
ES SARANG BURUNG

Halaman : 1 dari 1	Jumlah Porsi : 5
Tanggal : September 2019	Ukuran per porsi : 300 ml
Revisi : -	Suhu Penyajian : dingin
Jenis Hidangan : Minuman	Alat Penyajian : Gelas
Asal : Lombok (NTB)	Lama Pengerjaan: 30 menit

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Persiapan	I pack 100 gr 50 gr 150 100 ml 500 ml secukupnya	Agar-agar powder Gula pasir Biji selasih Leci Sirup cocopandan Air minum Es batu	The mise en place
2	Masak	7 gr 100 gr	Agar-agar powder Gula	Hingga mendidih. Dinginkan, lalu simpan di lemari es hingga mengeras
3	Parut		Agar-agar	Yang sudah mengeras menggunakan parutan keju
4	Susun	100 ml 150 ml	Agar-agar Es batu Sirup cocopandan Leci	Di dalam gelas. sajikan
5	sajikan			

(sumber: <https://resepnusantara.id/es-sarang-burung-khas-lombok/>; Data Olahan Penulis 2019)

3. *Purchasing List*

Di samping *Standard Recepte*, *Purchasing List* merupakan hal yang sama pentingnya dalam pembuatan suatu menu dalam operasional sebuah restaurant. *Purchasing List* merupakan sebuah daftar kebutuhan kuantitas dan jenis bahan yang akan dipesan kepada vendor/supplier dan juga sebagai usaha untuk memenuhi kebutuhan barang yang dibutuhkan sebuah restaurant (Elkan, 2018).

TABEL 10
PURCHASE LIST

No	Description	Spec	Unit	Qty
<i>POULTRY</i>				
1	Ayam kampung		g	500
<i>SEAFOOD</i>				
1	Ikan cakalang	<i>Fillet</i>	g	500
<i>MEAT</i>				
1	Iga sapi		g	700
<i>VEGETABLES</i>				
1	Bawang merah		g	710
2	Bawang putih		g	335
3	Cabai Rawit		g	45
4	Cabai merah		g	185
5	Cabai Keriting		g	35
6	Daun Belimbing		g	80
7	Daun Turi		g	80
8	Daun salam		g	2,5
9	Daun Kemangi		g	5
10	Kunyit		g	24
11	Lengkuas		g	60
12	Jahe		g	30
13	Terong ungu		g	50
14	Terong Hijau		g	300
15	Pisang kluthuk		g	50
16	Mangga		g	200
17	Jeruk Nipis		g	100
18	Kencur		g	10
19	Sereh		g	40
20	Jeruk Limau		g	123
21	Kangkung		g	300
22	Tauge		g	200
23	Batang pohon pisang		g	500

TABEL 10
PURCHASE LIST
(lanjutan)

24	Kacang Panjang		g	100
25	Kelapa		g	150
26	Tomat		g	160
GROCERIES				
1	Terasi		g	22
2	Ketumbar		g	2
3	Kemiri		g	18
4	Asam jawa		g	45
5	Jinten		g	0,1
6	Santan		lt	1,6
7	Minyak goreng	1 lt	ml	610
8	Garam		g	50
9	Gula		kg	1
10	Lada		g	16
11	Beras		g	400
12	Gula Aren		g	15
13	Kacang Tanah		g	100
14	Agar-agar	7 gr	pack	1
15	Selasih		g	50
16	Lychee can	600 g	can	1
17	Cocopandan sirup	1 lt	ml	100

(sumber: Data Olahan Penulis, 2019)

4. *Recipe Costing, Dish Costing dan Selling Price*

Secara fungsi dapat disimpulkan bahwa *recipe costing* dibutuhkan untuk menentukan biaya dalam membuat makanan di dalam sebuah *recipe*.

Dish Costing merupakan sebuah biaya yang diperlukan untuk membuat sebuah makanan yang dihasilkan dari membagi total *recipe costing* dengan jumlah *pax* dari sebuah *recipe*. Sedangkan *Selling Price* merupakan perumusan harga yang akan dijual kepada konsumen yang dihasilkan dari perhitungan dari *dish costing* suatu makanan dan presentase *food cost* yang digunakan dalam sebuah makanan. Kisaran *food cost* yang dijual di restaurant dan hotel adalah

30% - 40%” (I.B.M Wiyasha, 2006). Dalam presentasi makanan ini penulis menentukan 38% untuk hidangan utama dan 30% untuk hidangan pelengkap atau minuman.

Berikut merupakan *recipe costing*, *dish costing*, dan *selling price* dari setiap menu penulis

TABEL 11
RECIPE COSTING DAN DISH COSTING
EBATAN

No	Bahan	unit	Qty	Market Price		Total price
				unit	price	
1	Bawang merah	gr	50	1 kg	22.150	1.107,5
2	Bawang putih	gr	25	1 kg	31.300	782,5
3	Cabai Merah	gr	10	1 kg	40.700	407
4	Cabai Rawit	gr	5	1 kg	60.300	301,5
5	Terasi	gr	2	1 kg	90.000	180
6	Kemiri	gr	3	1 Kg	45.000	135
7	Ketumbar	gr	1	1 kg	15.500	15,5
8	jinten	gr	1	1 kg	55.000	55
9	Asam jawa	gr	15	1 kg	12.000	180
10	Lengkuas	gr	5	1 kg	17.000	85
11	Jahe	gr	5	1 kg	33.000	165
12	Kunyit	gr	5	1 kg	13.000	65
13	Santan	ml	100	1 lt	28.000	2.800
14	Garam	gr	5	1 kg	10.000	50
15	Lada	gr	2	1 kg	65.000	130
16	gula	gr	2	1 kg	14.900	29,8
17	Daun belimbing	gr	80	1 kg	69.000	5.520
18	Daun turi	gr	80	1 kg	85.100	6.808
19	Terong ungu	gr	50	1 kg	12.000	600
20	Pisang kluthuk muda	gr	50	1 kg	75.000	3.750
21	Mangga muda	Gr	200	1 kg	13.450	2.690
22	minyak	ml	60	1lt	11.000	660
Recipe costing						25.665,8
Dish costing						5.133,16
Food cost						38%
Selling price						15.508,31

(www.pasarinduk.id ; Data Olahan Penulis, 2019)

TABEL 12
RECIPE COSTING DAN DISH COSTING
SAYUR ARES

No	Bahan	unit	Qty	Market Price		Total price
				unit	price	
1	Batang pohon pisang	gr	500	1 kg	150.000	75.000
2	Santan	ml	500	1 lt	28.000	14.000
3	Minyak	ml	100	1 lt	11.000	1.100
4	Bawang merah	gr	120	1 kg	22.150	2.658
5	Bawang putih	gr	60	1 kg	31.300	1.878
6	kemiri	gr	5	1 kg	45.000	225
7	Cabai rawit	gr	10	1 kg	60.300	603
8	Cabai merah	gr	40	1 kg	40.700	1.628
9	Kunyit	gr	10	1 kg	13.000	130
10	terasi	gr	5	1 kg	90.000	450
11	Kencur	gr	5	1 kg	45.000	225
12	lengkuas	gr	20	1 kg	17.000	340
13	Jahe	gr	5	1 kg	33.000	165
14	Air	ml	200	-		
15	Garam	gr	10	1 pc	10.000	100
16	lada	gr	5	1 pc	65.000	325
17	Gula	gr	2	1 kg	14.900	29,8
Recipe costing						98.568,8
Dish costing						19.713,76
Food cost						38%
Selling cost						51.878,31

(www.pasarinduk.id ; Data Olahan Penulis, 2019)

TABEL 13
RECIPE COSTING DAN DISH COSTING
SUP BEBALUNG

No	Bahan	unit	Qty	Market Price		Total price
				unit	price	
1	Minyak	ml	100	1 lt	11.000	1.100
2	Iga sapi	gr	700	1 kg	124.900	87.430
3	air	lt	3	-		
4	Bawang merah	gr	120	1 kg	22.150	2.658
5	Bawang putih	gr	60	1 kg	31.300	1.878
6	Asam jawa	gr	30	1 kg	12.000	360
7	Lengkuas	gr	10	1 kg	17.000	170
8	Jahe	gr	10	1 kg	33.000	330
9	Kunyit	gr	10	1 kg	13.000	130
10	Daun salam	gr	0,5	1 kg	35.000	17,5
11	Sereh	gr	20	1 kg	15.000	300
12	Garam	gr	10	1 pc	10.000	100
13	Lada	gr	5	1 pc	65.000	325
14	gula	gr	2	1 kg	14.900	29,8
Recipe costing						94.828,3
Dish costing						18.965,66
Food cost						38%
Selling price						49.909,63

(www.pasarinduk.id ; Data Olahan Penulis, 2019)

TABEL 14
RECIPE COSTING DAN DISH COSTING
NASI PUTIH

No	Bahan	unit	Qty	Market Price		Total price
				unit	price	
1	Beras	gr	300	1 kg	13.000	3.900
2	Daun salam	gr	0,2	1 kg	35.000	7
3	Air	-	-	-		
Recipe costing						3.907
Dish costing						619,4
Food cost						30%
Selling price						2.064,66

(www.pasarinduk.id ; Data Olahan Penulis, 2019)

TABEL 15
RECIPE COSTING DAN DISH COSTING
PELALAH MANUK

No	Bahan	unit	Qty	Market Price		Total price
				unit	price	
1	Ayam kampung	gr	500	1 kg	80.000	40.000
2	Jeruk nipis	gr	100	1 kg	20.000	2.000
3	Minyak	ml	100	1 lt	11.000	2.200
4	Bawang merah	gr	125	1 kg	22.150	2.768,75
5	Bawang putih	gr	60	1 kg	31.300	1.878
6	kemiri	gr	15	1 kg	45.000	675
7	Cabai rawit	gr	10	1 kg	60.300	603
8	Cabai keriting	gr	20	1 kg	44.350	887
9	Cabai merah	gr	40	1 kg	40.700	1.6228
10	Kunyit	gr	15	1 kg	13.000	195
11	terasi	gr	5	1 kg	90.000	450
12	Kencur	gr	5	1 kg	45.000	225
13	Sereh	gr	20	1 kg	15.000	300
14	lengkuas	gr	15	1 kg	17.000	255
15	Daun salam	gr	2	1 kg	35.000	70
16	Air	lt	1	-		
17	Santan	ml	200	1 lt	28.000	5.600
18	Garam	gr	10	1 pc	10.000	100
19	lada	gr	5	1 pc	65.000	325
20	Gula	gr	2	1 kg	14.900	29,5
Recipe costing						60.189,55
Dish costing						12.037,91
Food cost						38%
Selling cost						31.678,71

(www.pasarinduk.id ; Data Olahan Penulis, 2019)

TABEL 16
RECIPE COSTING DAN DISH COSTING
SATE TANJUNG

No	Bahan	unit	Qty	Market Price		Total price
				unit	price	
1	Ikan cakalang	gr	500	1 kg	40.000	20.000
2	Bawang merah	gr	120	1 kg	22.150	2.658
3	Bawang putih	gr	60	1 kg	31.300	1.878
4	Cabai rawit	gr	5	1 kg	60.300	301,5
5	Cabai merah	gr	30	1 kg	40.700	1.221
6	Ketumbar	gr	5	1 kg	15.500	77,5
7	Jahe	gr	10	1 kg	33.000	330
8	lengkuas	gr	10	1 kg	17.000	170
9	Kemiri	gr	10	1 kg	45.000	450
10	Kunyit	gr	10	1 kg	13.000	130
11	Gula aren	gr	15	1 kg	20.000	300
12	Gula	gr	2	1 kg	14.900	29,8
13	lada	gr	2	1 pc	65.000	130
14	Garam	gr	5	1 pc	10.000	50
15	Santan	ml	200	1 lt	28.000	5.600
16	Daun kemangi	gr	5	1 kg	35.000	175
17	Jeruk limau	gr	5	1 kg	50.000	250
Recipe costing						33.750,8
Dish costing						6.750,16
Food cost						38%
Selling price						17.763,57

(www.pasarinduk.id ; Data Olahan Penulis, 2019)

TABEL 17
RECIPE COSTING DAN DISH COSTING
PLECING KANGKUNG

No	Bahan	unit	Qty	Market Price		Total price
				unit	price	
1	Kangkung	gr	300	1 kg	13.500	4.050
2	Kacang tanah	gr	100	1 kg	24.000	2.400
3	Tauge	gr	200	1 kg	17.000	3.400
4	Tomat	gr	80	1 kg	11.000	880

TABEL 17
RECIPE COSTING DAN DISH COSTING
PLECING KANGKUNG
(lanjutan)

5	Bawang merah	gr	100	1 kg	22.150	2.215
6	Bawang putih	gr	30	1 kg	31.300	939
7	Cabai rawit	gr	10	1 kg	60.300	603
8	Cabai merah	gr	50	1 kg	40.700	2.035
9	Gula	gr	2	1 kg	14.900	29,8
10	Garam	gr	5	1 kg	10.000	50
11	Jeruk limau	gr	5	1 kg	50.000	250
12	Kelapa	gr	150	1 kg	10.000	1.500
Recipe costing						18.801,8
Dish costing						3.760,36
Food cost						30%
Selling price						12.534,53

(www.pasarinduk.id ; Data Olahan Penulis, 2019)

TABEL 18
RECIPE COSTING DAN DISH COSTING
BEBERUK TERONG

No	Bahan	unit	Qty	Market Price		Total price
				Unit	price	
1	Terong hijau	gr	300	1 kg	12.000	3.600
2	Kacang Panjang	gr	100	1 kg	18.000	1.800
3	Tomat	gr	80	1 kg	11.000	880
4	terasi	gr	5	1 kg	90.000	450
5	Bawang merah	gr	100	1 kg	22.150	2.215
6	Bawang putih	gr	30	1 kg	31.300	939
7	Cabai rawit	gr	10	1 kg	60.300	603
8	Cabai merah	gr	15	1 kg	40.700	610,5
9	Cabai keriting	gr	15	1 kg	44.350	665,25
10	Gula	gr	2	1 pc	14.900	29,8
11	Garam	gr	5	1 pc	10.000	50
12	Jeruk limau	gr	50	1 kg	50.000	2.500
13	Minyak	ml	250	1 lt	11.000	2.750
Recipe costing						17.092,55
Dish costing						3.418,51
Food Cost						30%
Selling price						11.395

(www.pasarinduk.id ; Data Olahan Penulis, 2019)

TABEL 19
RECIPE COSTING DAN DISH COSTING
ES SARANG BURUNG

No	Bahan	unit	Qty	Market Price		Total price
				Unit	price	
1	Agar-agar powder	gr	7	1 pc (7g)	4.150	4,150
2	Gula pasir	gr	100	1 kg	14.900	1.490
3	Biji selasih	gr	50	1 kg	65.000	3.250
4	lychee	gr	150	600 gr	33.900	5.085
5	Sirup cocopandan	ml	100	1 lt	21.200	2.120
6	air	ml	500	-		
7	Es batu	-	-	-		
Recipe costing						16.095
Dish costing						3.219
Food cost						30%
Selling price						10.730

(www.pasarinduk.id ; Data Olahan Penulis, 2019)

Berdasarkan table diatas, dapat disimpulkan bahwa harga jual dari satu set menu *rijsttafel* yang terdiri dari 8 makanan yang akan penulis presentasikan adalah

TABEL 20
SELLING PRICE SATU SET RIJJTAFEL

Menu	Selling price
Ebatan	15.508,31
Sayur Ares	51.878,31
Sup Belalung	49.909,63
Nasi Putih	2.064,66
Pelalah Manuk	31.678,71
Sate Tanjung	17.763,57
Plecing Kangkung	12.534,53
Beberuk Terong	11.395
Es Sarang Burung	10.730
TOTAL	151.851,32
NETT	152.000

5. *Nutritive Value*

Gizi merupakan kata serapan dari Bahasa Arab yaitu “ghiza” yang mempunyai arti makanan (Yuniastuti, 2007). Selain enak dan menyenangkan, sebuah makanan harus memiliki kandungan gizi untuk memenuhi kebutuhan nutrisi manusia. Gizi merupakan substansi yang diperoleh dari makanan dan digunakan untuk pertumbuhan, pemeliharaan, dan perbaikan jaringan tubuh (Devi, 2019). Maka dari itu penulis akan mencantumkan kandungan gizi dari makanan yang akan penulis presentasikan dengan perhitungan yang terdapat pada www.myfitnesspal.com. Berikut adalah *nutritive value* dari makanan yang penulis buat

TABEL 21
Nutritive Value
EBATAN

jumlah	Nama barang	<i>calories</i>	<i>Total fat</i>	<i>Total carbs</i>	<i>Protein</i>
60 ml	Minyak	480	56 g	0 g	0 g
10 gr	Cabai merah	4	0 g	0,9 g	0,2 g
5 gr	Cabai rawit	28	1,6 g	3 g	0,3 g
35 gr	Bawang putih	37	0,1 g	8,3 g	1,6 g
50 gr	Bawan merah	36	0,1 g	11,8 g	1,8 g
2 gr	Terasi	11	0,7 g	0,7 g	0,3 g
3 gr	Kemiri	20	1,8 g	0,5 g	0,4 g
1 gr	ketumbar	3	0,2 g	0,5 g	0,1 g
1 gr	Jinten	0	0 g	0 g	0 g
15 gr	Asam jawa	36	0,1 g	9,4 g	0,4 g
5 gr	Lengkuas	5	0,3 g	0,2 g	0,3 g
5 gr	Jahe	400	3,8 g	88,9 g	9,1 g
5 gr	Kunyit	106	1,1 g	22,8 g	3,3 g
100 ml	Santan	30	1,9 g	2,5 g	0 g
5 gr	Salt	0	0 g	0 g	0 g
2 gr	Lada	5	0,1 g	1,3 g	0,2
80 gr	Daun belimbing	25 gr	0 g	5,2 g	0,8 g
80 gr	Daun turi	134	9,6 g	0 g	14,6 g
200 gr	Mangga muda	120	0,8 g	30 g	1,6 g

TABEL 21
Nutritive Value
EBATAN
(lanjutan)

50 gr	Pisang kluthuk	43	0 g	11 g	0 g
50 gr	Terong ungu	12	0,1 g	2,9 g	0,5 g
TOTAL		1,535	72,2 g	199,9 g	35,2 g

(Sumber: myfitnesspal.com ; Data Olahan Penulis, 2019)

TABEL 22
NUTRITIVE VALUE
SAYUR ARES

jumlah	Nama barang	<i>calories</i>	<i>Total fat</i>	<i>Total carbs</i>	<i>Protein</i>
500 gr	Batang pohon pisang	90	0,33 g	22,84 g	1,09 g
100 ml	Minyak	800	93,3 g	0 g	0 g
40 gr	Cabai merah	16	0,1 g	3,5 g	0,7 g
10 gr	Cabai rawit	33	1,7 g	5,6 g	1,1 g
60 gr	Bawang putih	89	0,3 g	19,8 g	3,8 g
120 gr	Bawang merah	90	0,1 g	20,2 g	3 g
5 gr	Terasi	29	1,8 g	1,8 g	0,7 g
5 gr	Kemiri	23	2,3 g	0,1 g	0,5 g
20 gr	Lengkuas	21	1,3 g	0,9 g	1,3 g
5 gr	Jahe	5 g	0 g	1 g	0,1 g
5 gr	Kunyit	106	1,1 g	22,8 g	3,3 g
500 ml	Santan	70	4,5 g	6 g	0 g
5 g	Kencur	0 g	0 g	0 g	0 g
10 gr	Garam	0 g	0 g	0 g	0 g
5 gr	Lada	13	0,2 g	3,2 g	0,5 g
2 gr	Gula	8	0 g	2 g	0 g
TOTAL		1.393	107,3 g	109,74 g	25,9 g

(Sumber: myfitnesspal.com ; Data Olahan Penulis, 2019)

TABEL 23
Nutritive Value
SUP BEBALUNG

jumlah	Nama barang	<i>calories</i>	<i>Total fat</i>	<i>Total carbs</i>	<i>Protein</i>
100 ml	Minyak goreng	800	93,3 g	0 g	0 g
60 gr	Bawang putih	89	0,3 g	19,8 g	3,8 g
120 gr	Bawang merah	86	0,1 g	20,2 g	3 g
30 gr	Asam jawa	72	0,2 g	18,8 g	0,8 g
10 gr	Lengkuas	10	0,7 g	0,5 g	0,7 g
700 gr	Iga sapi	2.130	156,2 g	0 g	179 g
10 gr	Jahe	800	7,5 g	177,7 g	18,2 g
10 gr	Kunyit	212	2,2 g	45,7 g	6,6 g
0,5 gr	Daun salam	0	0 g	0 g	0 g
20 gr	sereh	20	0 g	5,1 g	0,3 g
10 gr	Garam	0	0 g	0 g	0 g
5 gr	lada	13	0,2 g	3,2 g	0,5 g
2 gr	gula	8	0 g	2 g	0 g
TOTAL		4.240	260,7 g	279,7 g	210,7 g

(Sumber: myfitnesspal.com ; Data Olahan Penulis, 2019)

TABEL 24
Nutritive Value
NASI PUTIH

jumlah	Nama barang	<i>calories</i>	<i>Total fat</i>	<i>Total carbs</i>	<i>Protein</i>
400 gr	Beras	1.422	4,4 g	320 g	26,7 g
0,2 gr	Daun salam	0 g	0 g	0 g	0 g
TOTAL		1.422	4,4 g	320 g	26,7 g

(Sumber: myfitnesspal.com ; Data Olahan Penulis, 2019)

TABEL 25
Nutritive Value
PELALAH MANUK

jumlah	Nama barang	<i>calories</i>	<i>Total fat</i>	<i>Total carbs</i>	<i>Protein</i>
100 ml	Minyak	800	93,3 g	0 g	0 g
500 gr	Ayam kampung	411	8,8 g	4,4 g	97 g
100 gr	Jeruk nipis	30	0,2 g	10,5 g	0,7 g
10 gr	Cabai merah	16	0,2 g	3,5 g	0,7 g
10 gr	Cabai keriting	10	0 g	0 g	1 g
5 gr	Cabai rawit	33	1,7 g	5,6 g	1,1 g
75 gr	Bawang putih	89	0,3 g	19,8 g	3,8 g
100 gr	Bawan merah	90	0,1 g	21 g	3,1 g
5 gr	Terasi	29	1,8 g	1,8 g	0,7 g
3 gr	Kemiri	102	9,1 g	2,5 g	2,2 g
,2 g	Lengkuas	15	1 g	0,7 g	1 g
5 gr	Kunyit	315	3,3 g	68,9 g	9,9 g
200 ml	Santan	59	3,8 g	5,1 g	0 g
5 g	Kencur	0 g	0 g	0 g	0 g
2 gr	Daun salam	0 g	0 g	0 g	0 g
5 gr	Garam	0 g	0 g	0 g	0 g
5 gr	Lada	5	0,1 g	1,3 g	0,2 g
2 gr	Gula	8	0 g	2 g	0 g
TOTAL		2.012	127,7 g	147,1 g	121,4 g

(Sumber: myftnesspal.com ; Data Olahan Penulis, 2019)

TABEL 26
Nutritive Value
SATE TANJUNG

jumlah	Nama barang	<i>calories</i>	<i>Total fat</i>	<i>Total carbs</i>	<i>Protein</i>
500 ml	Ikan cakalang	500	4,5 g	0	133,9 g
5 gr	Jeruk imau	30	0,2 g	10,5 g	0,7 g
30 gr	Cabai merah	12	0,1 g	2,6 g	0,6 g
5 gr	Cabai rawit	17	0,8 g	2,8 g	0,6 g
60 gr	Bawang putih	89	0,3 g	19,8 g	3,8 g
120 gr	Bawan merah	86	0,1 g	20,2 g	3 g
10 gr	Kemiri	68	6,1 g	1,7 g	1,5 g
10 gr	Lengkuas	15	1 g	0,7 g	1 g
10 gr	Kunyit	212	2,2 g	45,7 g	6,6 g
200 ml	Santan	59	3,8 g	5,1 g	0 g
5 gr	Ketumbr	15	0,9 g	2,7 g	0,6 g
10 gr	Jahe	800	7,5 g	177,7 g	18,2 g
5 gr	Garam	0	0 g	0 g	0 g
2 gr	Lada	5	0,1 g	1,3 g	0,2 g
2 gr	Gula	8	0 g	2 g	0 g
15	Gula aren	57	0 g	14,7 g	0 g
5 gr	Daun kemangi	115	3,2 g	13,2 g	15,8 g
TOTAL		2.088	30,8 g	320,7 g	188,3 g

(Sumber: myfitnesspal.com ; Data Olahan Penulis, 2019)

TABEL 27
Nutritive Value
PLECING KANGKUNG

jumlah	Nama barang	<i>calories</i>	<i>Total fat</i>	<i>Total carbs</i>	<i>Protein</i>
300 gr	Kangkung	57	0,6 g	9 g	7,8 g
100 gr	Kacang tanah	567	49,2 g	16,1 g	25,8 g
200 gr	Tauge	94	5,6 g	4,2 g	5 g
10 gr	Cabai rawit	33	1,7 g	5,6 g	1,1 g
50 gr	Cabai merah	20	0,2 g	4,4 g	0,9 g
30 gr	Bawang putih	45	0,1 g	9,9 g	1,9 g
100 gr	Bawan merah	72	0,1 g	16,8 g	2,5 g
5 gr	Terasi	29	1,8 g	1,8 g	0,7 g
50 gr	Jeruk limau	15	0,1 g	5,3 g	0,3 g
80 gr	Tomat	14	0,2 g	3,1 g	0,7 g
5 gr	Garam	0 g	0 g	0 g	0 g
2 gr	Gula	8	0 g	2 g	0 g
150 gr	Kelapa	950	93 g	9,6 g	8,4 g

TABEL 27
Nutritive Value
PLECING KANGKUNG
(lanjutan)

TOTAL	1.904	152,6 g	87,3 g	55,1 g
--------------	-------	---------	--------	--------

(Sumber: myfitnesspal.com ; Data Olahan Penulis, 2019)

TABEL 28
Nutritive Value
BEBERUK TERONG

jumlah	Nama barang	<i>calories</i>	<i>Total fat</i>	<i>Total carbs</i>	<i>Protein</i>
300 gr	Terong hijau	72	0,57 g	17,1 g	3,03 g
100 gr	Kacang Panjang	31	0,12 g	7,13 g	1,82 g
10 gr	Cabai rawit	33	1,7 g	5,6 g	1,1 g
30 gr	Cabai merah	20	0,2 g	4,4 g	0,9 g
30 gr	Bawang putih	45	0,1 g	9,9 g	1,9 g
100 gr	Bawan merah	72	0,1 g	16,8 g	2,5 g
5 gr	Terasi	29	1,8 g	1,8 g	0,7 g
50 gr	Jeruk limau	15	0,1 g	5,3 g	0,3 g
80 gr	Tomat	14	0,2 g	3,1 g	0,7 g
5 gr	Garam	0 g	0 g	0 g	0 g
2 gr	Gula	8	0 g	2 g	0 g
100 gr	Minyak goreng	800	93,3 g	0 g	0 g
TOTAL		1.139	98,19 g	73,13 g	12,95 g

(Sumber: myfitnesspal.com ; Data Olahan Penulis, 2019)

TABEL 29
Nutritive Value
ES SARANG BURUNG

jumlah	Nama barang	<i>calories</i>	<i>Total fat</i>	<i>Total carbs</i>	<i>Protein</i>
7 gr	Agar-agar powder	14	0 g	26,6 g	2,8 g
100 gr	Gula pasir	400	0 g	100 g	0 g
50 gr	Biji selasih	250	12,5 g	20,8 g	12,5 g
150 gr	Leci	26	0,7 g	24,8 g	1,2 g
100 ml	Cocopandan syrup	338	0 g	87,9 g	0 g
TOTAL		1.028	13,2 g	260,1 g	16,5 g

(Sumber: myfitnesspal.com ; Data Olahan Penulis, 2019)

