

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kuliner dapat diartikan sebagai hasil olahan dari berbagai macam bahan makanan maupun minuman. Kuliner juga merupakan sebuah kegiatan memasak yang juga berkaitan erat dengan kegiatan konsumsi dalam setiap harinya. Kata kuliner itu sendiri merupakan kata yang berasal dari bahasa Inggris yaitu ”*culinary*” yang memiliki arti sebuah kegiatan yang berhubungan dengan memasak. Di zaman modern ini, kata kuliner sering digunakan untuk berbagai kegiatan lainnya, seperti seni kuliner atau seni persiapan, seni memasak dan seni penyajian makanan. Istilah kuliner ini sendiri telah tersebar luas di Indonesia, karena banyaknya acara televisi yang membahas tentang kuliner, memasak, ataupun wisata kuliner. Inovasi kulinerpun terus berkembang, sebagai contoh adanya aplikasi yang mempermudah kita untuk memesan makanan. Bisa dikatakan bahwa dalam kehidupan sehari-hari kita selalu akan berhubungan dengan kuliner. (Kanal Informasi, 2020)

Di Nusantara ini tradisi kuliner merupakan salah satu tradisi yang terkaya, berbagai macam cita rasa yang unik dan kuat. Kekayaan kuliner Nusantara merupakan cerminan dari keanekaragaman tradisi, budaya, dan suku dalam 6000 pulau berpenghuni, dan juga berperan penting dalam budaya nasional Indonesia. Bisa dikatakan hampir seluruh masakan di Indonesia sangat kaya akan rempah-rempah

seperti cabai, kemiri, lengkuas, kunyit, jahe, gula aren, dan masih banyak lagi rempah-rempah khas Indonesia lainnya. Dengan menggunakan teknik-teknik mengolah yang unik berdasar pada bahan, adat dan tradisi yang ada, kuliner Nusantara juga terpengaruh dari perdagangan antar negara yang kebanyakan berasal dari India, Tiongkok, Eropa, bahkan India.

Sebagai salah satu pulau terbesar yang terdapat di Indonesia, Sumatera memiliki banyak daerah yang kurang terekplor dibandingkan pulau lainnya di Indonesia. Kekurangan eksplorasi ini mencakup beberapa sektor, seperti pariwisata, budaya, bahkan yang paling umum, makanannya. Hal ini sangat disayangkan melihat potensi kuliner di pulau Sumatera ini sangatlah kaya, beragam dan unik. Memang sepatutnya, untuk bisa dikenal dan menonjol, setiap sajian kuliner khas daerah harus memiliki ciri khasnya sendiri.

Kebanyakan kuliner pulau-pulau lain seperti Jawa yang memiliki rasa yang identik manis, Kalimantan dengan rasa gurih, asam, dan pedas. Sedangkan masakan Sumatera kaya akan rempah-rempah dan bahan yang menawarkan rasa gurih dan pedas, selain itu rasa gurih santan juga melengkapi keunikan rasa yang disajikan. Karna keunikan rasa yang dapat menghipnotis lidah para penikmatnya, Sumatera pernah dinobatkan menjadi daerah dengan masakan terenak sedunia yaitu Rendang. (Fimela, 2017)

Kepulauan Bangka Belitung merupakan sebuah provinsi yang terdiri dari 2 pulau utama yaitu pulau Bangka dan pulau Belitung. sedikit membahas sejarah dari provinsi Bangka Belitung yang dahulu kala merupakan daerah kekuasaan dari kerajaan Sriwijaya, Mataram dan Majapahit hingga sempat menjadi daerah

jajahan Inggris sebelum akhirnya ditetapkan menjadi sebuah provinsi ke 31 oleh pemerintah Republik Indonesia. (Wijaya, 2019)

Bangka Belitung terletak pada bagian Timur pulau Sumatera dan berdekatan dengan Provinsi Sumatera Selatan. Dengan luas wilayah 18.725,14 km² dan berpenduduk 1.368.978 jiwa yang terdiri dari 71,89% Melayu, 11,10% Tionghoa, 5,82% Jawa, 2,69% Bugis, Madura, batak dan minangkabau. (Sebalai, 2020)

Bangka Belitung sendiri memiliki beberapa *icon* sebagai daya tarik pariwisata. Peningkatan turis di kepulauan Bangka Belitung tertinggi terjadi pada tahun 2016 silam dimana popularitas turis mencapai kenaikan hingga 90% dibandingkan tahun-tahun sebelumnya. Berikut beberapa *icon* pariwisata yang menjadi daya tarik (Khalimo, 2017), yaitu:

1. Lighthouse pulau Lengkuas

Sebuah mercusuar tua yang dibangun pada masa pemerintahan kolonial Belanda tahun 1882. Masih difungsikan sebagai pemandu kapal yang akan masuk ke perairan Pulau Bangka Belitung. keindahan pantai dan keindahan mercusuar tua ini yang menjadi dasar ketertarikan turis untuk berfoto. (reinnamah, 2017)

2. Jembatan Emas

Jembatan yang berada di pantai Pasir Padi dan pantai Air Anyir. Befungsi menghubungkan 2 kabupaten yaitu Kabupaten Bangka dan Kota Pangkal Pinang yang merupakan ibu kota provinsi Bangka Belitung. Nama Emas dalam jembatan ini diambil dari nama tokoh pembangunan di Bangka, yaitu Gubernur Eko

Maulana Ali-Syamsudin Basari yang disingkat “EMAS”. (Indonesia, 2018)

3. *Tarsius*

Merupakan hewan yang berhabitat di pulau Belitung. Memiliki ciri-ciri bermata besar, berekor lebih panjang dari tubuhnya yang mungil. *Tarsius* merupakan jenis kera terkecil di dunia. (Putri, 2017)

4. *Pantai Tanjung Kelayang*

Pantai yang memiliki deretan batu granit raksasa ini terletak sekitar 27 Kilometer dari ibu kota Kabupaten Belitung. tekstur pasir yang halus, warna air laut yang bening jernih, dan udara yang sejuk menjadikan pantai ini sebagai salah satu daya tarik wisatawan sekaligus *icon* dari Kepulauan Bangka Belitung. (Widiarini, 2020)

Selain 4 *icon* tersebut, Kepulauan Bangka Belitung juga menjadi daerah penghasil Timah terbesar di Indonesia. Selain timah, Bangka Belitung juga menjadi penghasil lada terbesar, hal ini dikarenakan sebagian mata pencaharian masyarakat sekitar yang beralih dari sektor pertambangan menjadi sektor perkebunan lada. Adapun juga perkebunan kelapa sawit, karet, kayu senon.

Karena daerah kepulauan yang memiliki lahan perkebunan luas, makanan tradisional khas Bangka Belitung mayoritas berbahan dasar perpaduan hasil laut dan perkebunan. Perpaduan budaya melayu dan Tionghoa juga sangat berpengaruh dalam perpaduan dan pemberian nama makanan ini, contohnya seperti *Thew Fu Sui*, *Hoisem*, *Eng Phiau*, dll.

Salah satu makanan tradisional yang terkenal di Bangka Belitung adalah Lempah. Lempah adalah masakan berkuah yang berbahan dasar makanan laut atau daging sapi yang dibumbui rempah-rempah yang telah dihaluskan seperti kunyit, cabai merah, bawang merah, bawang putih, lengkuas, dan belacan. Belacan sendiri merupakan bumbu masak yang terbuat dari hasil olahan ikan atau udang rebon.

Ikan untuk lempah dibersihkan lalu direbus dengan air yang telah dimasukan campuran bumbu halus. Ada juga tambahan bahan lain seperti tomat, nanas, asam jawa. Dalam bahasa Belitung sendiri, lempah disebut juga Gangan Ketarap. (Prodjo, 2017)

Selain hidangan utama, Bangka Belitung juga memiliki hidangan minuman seperti salah satu contohnya *Thew Fu Sui* yang merupakan minuman dari olahan biji kedelai. Sedikit berbeda dari susu kedelai dari Jawa karna ada penambahan sedikit garam untuk rasa gurih di dalamnya. kegiatan meminum *Thew Fu Sui* ini disebut dengan istilah "*musoi*". Biasanya "*musoi*" sangat enak dilakukan saat berkumpul keluarga atau teman, sambil memakan kue khas Bangka maupun Otak Otak. (Paradisa, 2012)

Masakan tradisional khas Bangka Belitung ini merupakan perpaduan budaya yang membentuk sebuah karakter sendiri. Karena itu penulis sangat tertarik untuk membuat tugas akhir Bertemakan **“Menggali Kelezatan Kuliner Khas Bangka Belitung”**. Yang bertujuan untuk memperkenalkan masakan tradisional Kepulauan Bangka Belitung kepada masyarakat luas.

1.2 Tujuan

Adapun tujuan penulis dalam membuat tugas akhir ini, adalah sebagai berikut:

Tujuan Formal:

1. Sebagai syarat untuk kelulusan pendidikan Program Diploma III, Program Studi Manajemen Tata Boga, Sekolah Tinggi Pariwisata NHI Bandung.
2. Sebagai wujud pengaplikasian dari semua ilmu yang dipelajari dalam masa 3 tahun di Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.

Tujuan Operasional:

1. Menyajikan atau presentasi nilai-nilai kuliner Bangka Belitung sebagai inspirasi rekayaa menu baru.
2. Menuangkan ide menu *Rijsttafel* khas Bangka Belitung ke restoran.

1.3 Usulan Produk

Berikut penulis akan sedikit menjelaskan tentang usulan makanan tradisional Bangka Belitung yang penulis dapatkan dari beberapa referensi dan telah dipilih oleh penulis. Usulan masakan ini terdiri dari 8 produk khas Kepulauan Bangka Belitung yang akan penulis sediakan pada presentasi makanan

1. Es Jeruk Kunci

Es Jeruk Kunci khas Kepulauan Bangka Belitung dibuat dengan menggunakan air perasan jeruk kalamansi yang memiliki rasa masam. Es jeruk kunci biasa juga disajikan dengan biji selasih dan potongan jeruk kalamansi itu sendiri. Minuman ini sendiri bisa disajikan dingin maupun hangat. (Soekardi, 2018)

2. Nasi Putih

Nasi putih merupakan beras yang telah dimasak dengan cara aron. Nasi putih ini sudah menjadi makanan pokok masyarakat Indonesia. Biasanya Nasi Putih ini disajikan dengan lauk pauk lainnya.

3. Mie Belitung

Pada mulanya Mie Belitung ini terjadi karena datangnya imigran dari Tionghoa yang tertarik akan pertambangan timah di Bangka Belitung. interaksi antara suku Tionghoa dan penduduk sekitar menciptakan sebuah masakan dengan teknik masak cara bangsa Tionghoa yaitu di tumis. Khas dari Mie Belitung ini sendiri terdapat dari kuah kaldunya yang kental menggunakan olahan udang, jahe, bawang putih, bawang merah. Aroma yang sangat kuat dan mengunggah selera menjadikan makanan ini salah satu favorit penduduk sekitar dan juga wisatawan. Mie Belitung ini

biasanya disajikan dengan toge, timun, potongan kentang, dan emping. (Belitung, 2019)

4. **Lempah Kuning**

Seperti yang telah diketahui masakan khas Bangka Belitung sangat banyak dipengaruhi olah orang Tionghoa. Lempah menjadi salah satu masakan khas Bangka Belitung yang dipengaruhi oleh suku Tionghoa dan sangat digemari oleh penduduk Bangka Belitung. sangat digemari sampai ada istilah “tiada hari tanpa lempah”. Lempah Kuning merupakan sup ikan dengan rempah-rempah khas Bangka Belitung. Ikan yang digunakan bisa berupa ikan kakap merah ataupun ikan tenggiri. Sesuai dengan namanya, kuah Lempah ini berwarna kuning yang dihasilkan dari kunyit yang dihaluskan. Rasa dari Lempah Kuning ini sendiri yaitu gurih, asin, pedas dan sedikit asam yang dihasilkan dari potongan nanas dan tomat sebagai isian dari Lempah Kuning ini sendiri. (Christinatin, 2012)

5. **Kembung Bertelur**

Seperti yang kita ketahui, Bangka Belitung memang kaya akan hasil lautnya. Sesuai dengan namanya, Kembung Bertelur ini berbahan dasar daging ikan kembung yang diolah menggunakan tepung sagu dan rempah-rempah lainnya agar menjadi adonan seperti otak-otak. Keunikan dari menu ini sendiri yaitu dari cara penyajiannya, olahan daging, sagu dan rempah kembali dimasukan

kedalam kulit ikan kembung yang telah dibersihkan, dan dibentuk sedemikian rupa agar menyerupai ikan kembung pada umumnya. Kemudian lapisan kulit ini dilapisi oleh tepung terigu dan kemudian digoreng. (Daneen, 2018)

6. Soto Belitung

Sekilas dari tampilan, Soto Belitung memang terlihat mirip seperti lontong sayur yang terdapat di Pulau Jawa. yang membuat Soto Belitung ini berbeda dengan lontong sayur terdapat pada kuahnya yang sangat gurih bila dibandingkan dengan kuah lontong sayur yang lebih halus rasanya dan penggunaan udang kering sebagai penambah aroma. Aroma dan rasa dari ketumbar dan jinten juga yang menjadi pembeda dari lontong sayur. Isi dari Soto Belitung ini juga hanya menggunakan kentang rebus yang dipotong kotak-kotak kecil, lontong, bihun dan, daging ayam atau sapi. Namun bisa juga kita temukan adanya penambahan isi pada soto ini seperti telur, emping, dan kecambah. (Sy, 2018)

7. Rujak Daun Ubi Kembang Pepaya

Kembali kepada fakta bahwa Kepulauan Bangka Belitung juga memiliki hasil kebun yang beragam, makanan yang satu ini berbahan dasar daun ubi dan daun pepaya. Walaupun bernama rujak, namun sajian satu ini memiliki cita rasa yang sangat gurih dan sedikit pedas, serta terdapat aroma terasi. Makanan ini cukup digemari masyarakat Kepulauan Bangka Belitung, karena selain rasanya yang enak, ternyata sajian ini juga menyimpan banyak khasiat kesehatan. (renaldi, 2018)

8. Kue Jongkong

Kue ini secara tampilan memiliki 3 kombinasi warna yang sangat menarik, yaitu Merah, Hijau dan Putih. Selain warna yang berbeda, rasa pada setiap warnanyapun berbeda. Hijau beraroma pandan, sedangkan untuk warna putih menggunakan air kelapa dan vanili. Kedua adonan ini dikentalkan menggunakan campuran tepung sagu, tepung beras dan santan. Adapun juga penggunaan gula merah yang dicairkan sebagai saus yang menambah keunikan rasa dari kue ini. Masyarakat Bangka Belitung sangat menyukai kue ini dan seringnya digunakan untuk berbuka puasa, karena bahan dasar pembuatan kue ini semuanya alami tanpa penggunaan pengawet sedikitpun. Resep Kue Jongkong inipun dipercaya telah dilestarikan turun temurun sejak jaman nenek moyang. (Mailanto, 2018)

MENU***Welcome Drink******“Es Jeruk Kunci”***

(Perasan jeruk Kalamansi, biji selasih)

Hidangan Utama***“Nasi Putih”***

(Beras yang dimasak dengan cara diaron)

“Mie Belitung”

(Mie kuning dengan kuah kaldu olahan udang)

“Lempah Kuning”

(Sup ikan tenggiri dengan kuah rempah dan potongan nanas)

“Kembung Bertelur”

(Olahan daging ikan kembung)

“Soto Belitung”

(Soto ayam dengan santan dan rempah-rempah)

“Rujak Daun Ubi Kembang Pepaya”

(Daun ubi, daun pepaya ditumis terasi, bawang, dan cabai)

Hidangan Penutup***“Kue Jongkong”***

(Kue tiga warna olahan tepung beras dan tepung sagu)

1.4 Tinjauan Produk

1.4.1 Tema Produk

Tema yang telah dipilih oleh penulis untuk menyelesaikan tugas akhir presentasi makanan ini adalah Menggali Kelezatan Kuliner Khas Bangka Belitung. yang akan disajikan dengan cara *Rijsrrafel*, yang merupakan tata cara penyajian makanan yang umum digunakan hampir di seluruh wilayah Indonesia. Penyajian ala *Rijstaffel* diawali dengan hidangan pembuka, kemudian hidangan utama dan diakhiri dengan hidangan penutup. Hidangan pembuka juga biasanya dapat digantikan dengan *welcome drink*, dalam hal ini penulis memilih es jeruk kunci.

1.4.2 Standard recipe

Standard recipe merupakan suatu rangkaian catatan yang dan dijadikan dasar pedoman dalam membuat suatu makanan atau minuman, dalam jumlah, rasa, dan takaran yang telah ditetapkan.

Seperti yang dikutip dari perkataan oleh Stephen (Shiring, 2001, hal. 170), “*A standard recipe produces a standard yield designed to produce a specific amount of food. This yield, or standard, is expressed in portion size, volume, or weight. Sometimes the yield from a standard recipe may need to be adjusted.*”. Dari kutipan tersebut dijelaskan bahwa di dalam *standard recipe* terdapat takaran yang spesifik dalam jumlah porsi, volume, dan beratnya. Sehingga, dengan adanya *standard recipe* ini dapat memudahkan dalam proses persiapan dan pembuatan makanan, sehingga terciptalah sistem kerja yang efisien dan efektif. Dan produk yang dihasilkan pun konsisten

TABEL 1. 1

**Usulan Resep
Es Jeruk Kunci**

Origin : Bangka Belitung Jumlah porsi : 5 porsi
 Jenis makanan : Minuman Berat porsi : 200 ml
 Alat saji : Gelas Bening Suhu hidangan: 5°C

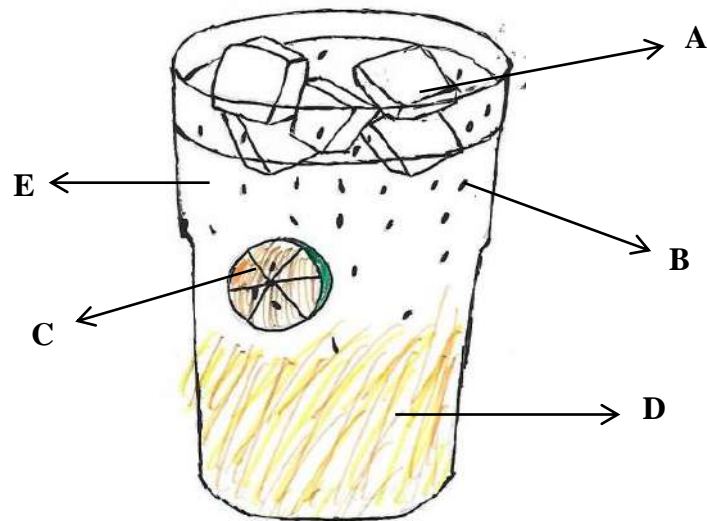
Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
<i>Mise en place</i>	500 gr 90 gr 25 gr 300 gr 210 ml	Jeruk Kalamansi Gula pasir Biji selasih Es batu Air	peras cairkan Rendam dengan air panas
Sajikan Dengan		Air Jeruk Kalamansi Air gula Air Es Batu Biji Selasih	Dalam gelas Yang sudah ditiriskan dari air rendaman

Sumber: <https://cookpad.com/id/resep/5266467-es-jeruk-kunci>

Data hasil olahan Penulis, 2020.

GAMBAR 1.1

Gambar Es Jeruk Kunci



Keterangan:

A= Es Batu

B= Biji Selasih

C= Potongan Jeruk Kalamansi

D= Air Perasan Jeruk

E= Air

Sumber: Data olahan Penulis, 2020

TABEL 1.2

**Usulan Resep
Nasi Putih**

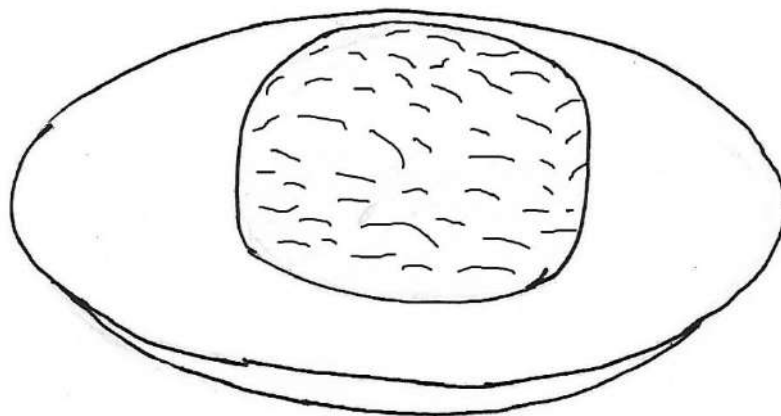
Origin : Bangka Belitung Jumlah porsi : 5 porsi
 Jenis makanan : Karbohidrat Berat porsi : 100 gr
 Alat saji : Piring saji Suhu hidangan: >60°C

Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
<i>Mise en place</i>	250 gr 500 ml	Beras Air	Cuci bersih
Letakan	250 gr 500 gr	Beras Air	Yang sudah dicuci bersih ke dalam panci.
Masak			Hingga matang
Sajikan		Nasi Putih	Menggunakan piring saji

Sumber: Data hasil olahan Penulis, 2020.

GAMBAR 1.2

Gambar Nasi Putih



Sumber: Data olahan Penulis, 2020

TABEL 1.3

**Usulan Resep
Lempah Kuning**

Origin : Bangka Belitung Jumlah porsi : 5 porsi
 Jenis makanan : Sup Berat porsi : 200 ml
 Alat saji : Mangkuk Suhu hidangan: >60°C

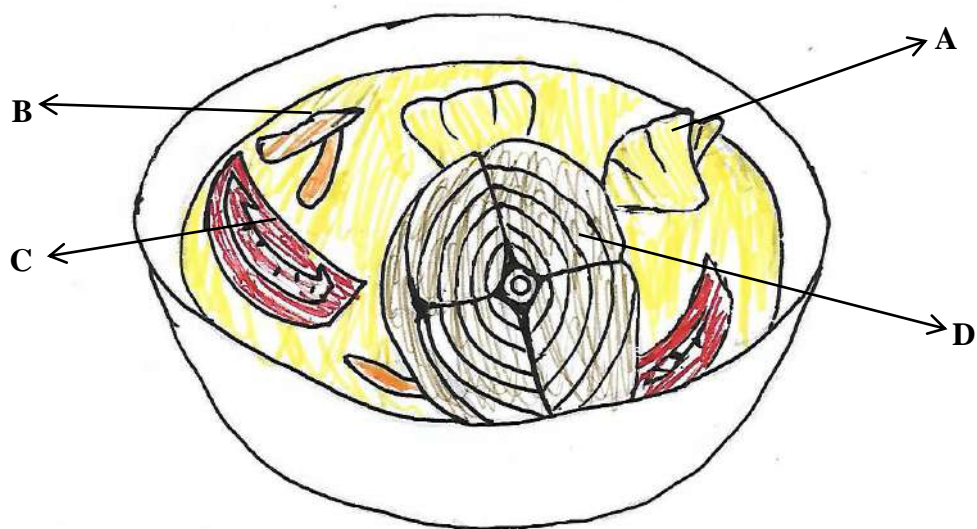
Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
<i>Mise en place</i>	400 gr 15 gr 50 gr 50 gr 50 gr 4 gr 15 ml 30 gr 5 gr 650 ml 15 gr 40 gr 20 gr 10 gr 5 gr 100 ml	Ikan Tenggiri Jeruk Nipis Nanas Tomat Serai Lengkuas Air asam jawa Garam Gula Air Cabai Rawit Merah Bawang Merah Bawang Putih Kunyit Terasi Minyak Goreng	Cuci Bersih Potong-potong Potong-potong Memarkan Memarkan Bakar Bakar
satukan		Ikan Tenggiri Air Jeruk nipis	Lumuri
Haluskan	5 gr	Cabai Rawit Merah Bawang Merah Bawang Putih Kunyit Terasi	
masak		air	Hingga mendidih
Masukan		Bumbu Halus Serai Lengkuas	Didihkan hingga tidak berbau mentah
Masukan		Ikan Tenggiri Garam Gula Air Asam Jawa	Masak hingga ikan berubah warna

Masukan	10 gr	Tomat Nanas Cabe rawit	
Beri rasa		Gula Garam	Masak sekitar 5 menit
Sajikan		Lempah Kuning	Dengan Mangkuk

Sumber : <https://cookpad.com/id/resep/178723-lempah-kuning-khas-bangka>

Data hasil olahan Penulis, 2020

GAMBAR 1.3
Gambar Lempah Kuning



Keterangan:

A= Nanas

B= Cabai Rawit

C= Tomat

D= Ikan Tenggiri

Sumber: Data olahan Penulis, 2020

TABEL 1.4

**Usulan Resep
Mie Belitung**

Origin : Bangka Belitung Jumlah porsi : 5 porsi
 Jenis makanan : Sup Berat porsi : 200 gr
 Alat saji : Mangkuk Suhu hidangan: >60°C

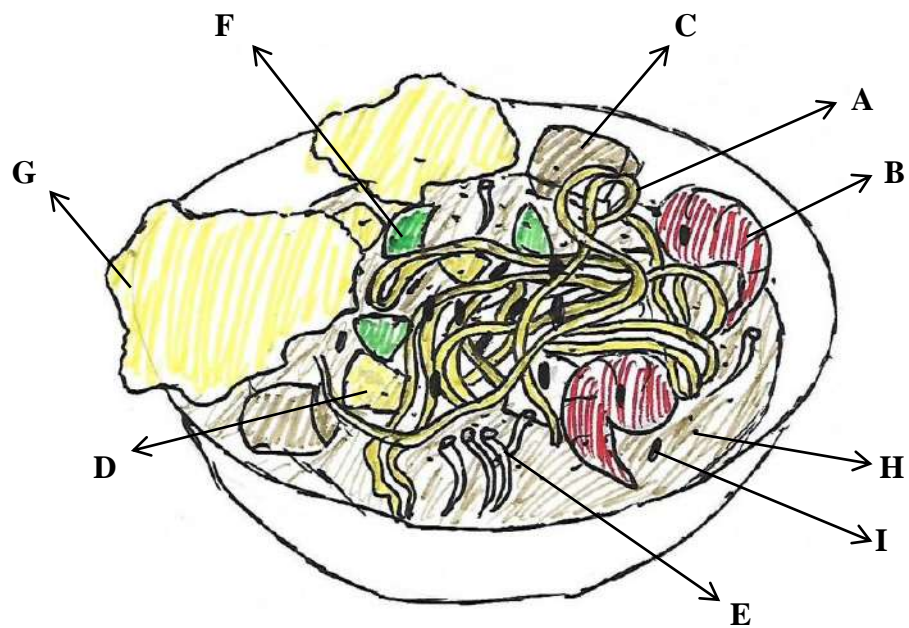
Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
<i>Mise en place</i>	500 gr 100 gr 50 gr 100 gr 50 gr 100 gr 15 gr 15 gr 5 gr 3 gr 30 gr 15 gr 10 gr 1200 ml 5 gr 15 gr 50 gr 20 ml 30 gr 10 gr 20 ml	Mie Kuning Toge Timun Udang Tahu Kentang Seledri Cabe merah kemiri Merica Bawang Merah Bawang Putih Jahe Air Gula Garam Sagu Kecap Emping Bawang goreng minyak	Rendam air panas Potong kotak-kotak kupas goreng, potong memanjang kupas, rebus, potong kotak-kotak iris tipis larutkan goreng
Haluskan	5 gr	Cabe merah kemiri Merica Bawang Merah Bawang Putih Jahe	
Tumis		Bumbu halus Udang kupas Minyak	Hingga matang
Tambahkan		Air Air Sagu	Mendidih

Beri rasa		Garam gula	
Sajikan		Mie kuning Tahu goreng Kentang rebus Timun Toge Udang	
Siram		Kuah	
Taburi		Seledri Emping Bawang goreng	Sajikan dengan Mangkuk

Sumber: <https://cookpad.com/id/resep/206334-mie-belitong-khas-pulau-belitung>

Data hasil olahan Penulis, 2020.

GAMBAR 1.4
Gambar Mie Belitung



Keterangan:

A= Mie Kuning

B= Udang

C= Tahu

D= Kentang

E= Toge

F= Timun

G= Emping

H= Seledri

I= Bawang Goreng

Sumber: Data olahan Penulis, 2020

TABEL 1.5

**Usulan Resep
Kembung Bertelur**

Origin : Bangka Belitung Jumlah Porsi : 5 porsi
 Jenis makanan : Protein Berat porsi : 100 gr
 Alat saji : Piring saji Suhu hidangan: >60°C

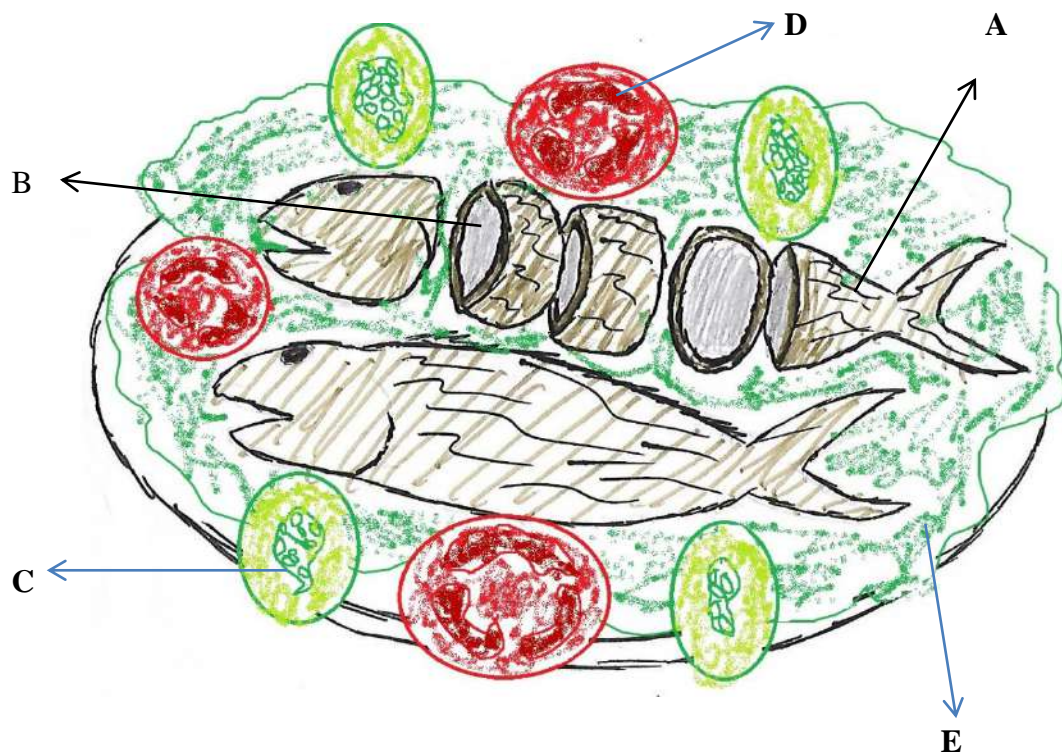
Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
<i>Mise en place</i>	500 gr 50 ml 50 gr 40 gr 24 gr 50 gr 250 ml 20 gr 200 gr 50 gr 100 gr	Ikan kembung Santan Kental Telur Bawang Merah Bawang Putih Tepung Sagu Minyak Goreng Garam Timun Selada Tomat	Bersihkan, keluarkan tulang dan isinya. Iris Iris Potong tipis Cuci Potong tipis
Campur		Daging ikan Kembung Telur Bawang Merah Bawang Putih Santan kental	
Haluskan		adonan	Menggunakan <i>Food Processor</i>
Masukan		Tepung sagu	
Aduk		Adonan Ikan	
Masukan		Adonan Ikan	Kedalam kulit ikan yang telah dibersihkan.
Balur		Kembung Bertelur	Dengan tepung sagu
Goreng		Kembung Bertelur	Api sedang hingga matang
Sajikan			Dengan Piring saji dan diberi garnish

Sumber: <https://cookpad.com/id/resep/8790665-kembung-bertelur-khas-bangka-belitung--otak-otak-ikan-kembung>

Data hasil olahan Penulis, 2020

GAMBAR 1.5

Gambar Kembung Bertelur



Keterangan:

A= Kulit Ikan Kembung

B= Olahan Daging Ikan Kembung

C= Irisan Timun

D= Irisan Tomat

E= Selada

Sumber: Data olahan Penulis, 2020

TABEL 1.6

**Usulan Resep
Soto Belitung**

Origin : Bangka Belitung Jumlah porsi : 5 porsi
 Jenis Makanan : Sup Berat porsi : 200 ml
 Alat saji : Mangkuk Suhu hidangan: >60°C

Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
<i>Mise en place</i>	400 gr 150 gr 100 gr 125 gr 40 gr 20 gr 5 gr 5 gr 35 gr 5 gr 5 gr 50 gr 3 gr 2 gr 100 ml 1000 ml 5 gr 15 gr 30 gr 50 gr 30 ml	Dada Ayam Kentang Bihun Telur Ayam Bawang Merah Bawang Putih Ketumbar Kunyit Kemiri Lengkuas Jahe Serai Daun Salam Daun Jeruk Santan Air Jinten Gula Garam Daun bawang Minyak	Bersihkan Potong kotak kecil Rebus Haluskan Haluskan Bakar & haluskan Bakar & haluskan Kupas & haluskan Kupas & haluskan memarkan
Tumis		Bumbu halus Serai Jinten Daun Salam Daun Jeruk	Dengan minyak hingga harum
Masukan		Air	Hingga Mendidih
Masukan		Ayam	Masak hingga matang
Masukan		Potongan kentang & suiran ayam	
Tambahkan		Santan	Kecilkan api, masak hingga

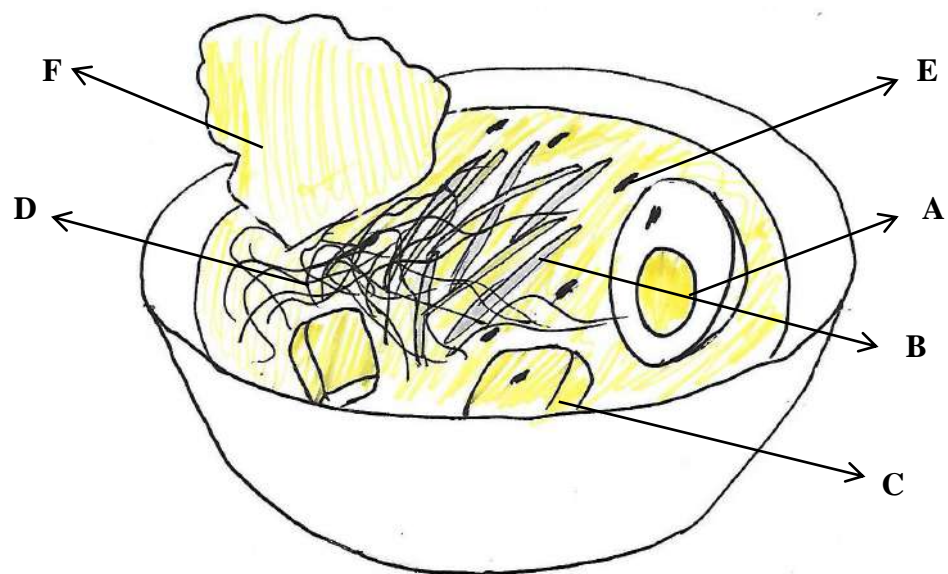
			matang
--	--	--	--------

Sumber : <https://merahputih.com/post/read/jalan-jalan-ke-bangka-belitung-soto-khasnya-wajib-kamu-coba>

Data hasil olahan Penulis, 2020

GAMBAR 1.6

Gambar Soto Belitung



Keterangan:

A= Telur Rebus

B= Ayam Suir

C= Kentang

D= Bihun

E= Daun Bawang

F= Emping

Sumber: Data olahan Penulis, 2020

TABEL 1.7

Usulan Resep

Rujak Daun Ubi Kembang Pepaya

Origin : Bangka Belitung Jumlah porsi : 5 porsi

Jenis Makanan : Sayuran Berat porsi : 80 gr

Alat saji : Piring Saji Suhu hidangan: >60°C

Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
<i>Mise en place</i>	80 gr 300 gr 10 gr 15 ml 10 ml 15 gr 25 gr 20 gr 5 gr 20 gr 5 gr 5 gr	Bunga Pepaya Daun Singkong Asam Jawa Minyak Goreng Air Bawang Putih Bawang Merah Cabai Rawit Cabai Merah Garam Gula Terasi	Buang Batang Larutkan Haluskan Haluskan Iris Bakar
Bersihkan		Bunga Pepaya Daun Singkong	
Rebus		Bunga Pepaya Daun Singkong Asam Jawa Garam	15 menit, tiriskan
Ulek Kasar		Bawang Putih Bawang Merah Cabai Rawit Terasi	
Tumis		Bawang Putih Bawang Merah Cabai Rawit Terasi	Hingga wangi
Tambahkan		air	
Masukan		Bunga Pepaya Daun Singkong	Aduk rata tambahkan rasa. Masak hingga air surut

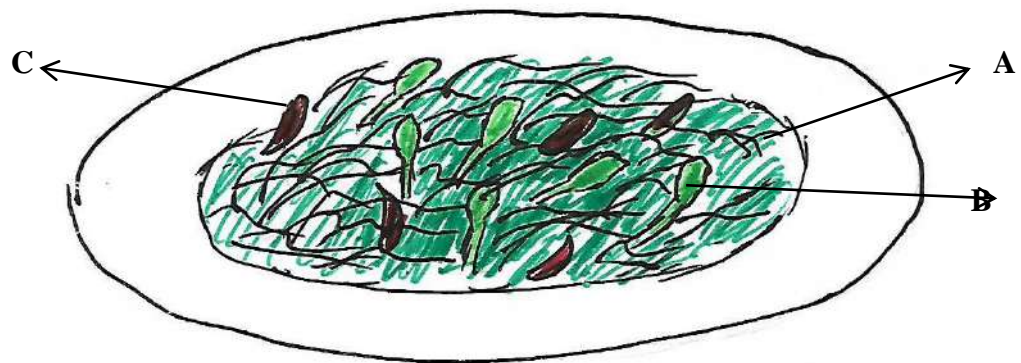
Tumis		Bunga Pepaya Daun Singkong Cabe Merah	
-------	--	---	--

Sumber : <https://cookpad.com/id/resep/11453732-tumis-bunga-pepaya-dan-daun-singkong>

Data hasil olahan Penulis, 2020

GAMBAR 1.7

Gambar Rujak Daun Ubi Kembang Pepaya



Keterangan:

A= Daun Ubi

B= Kembang Pepaya

C= Potongan Cabai Merah

Sumber: Data olahan Penulis, 2020

TABEL 1.8

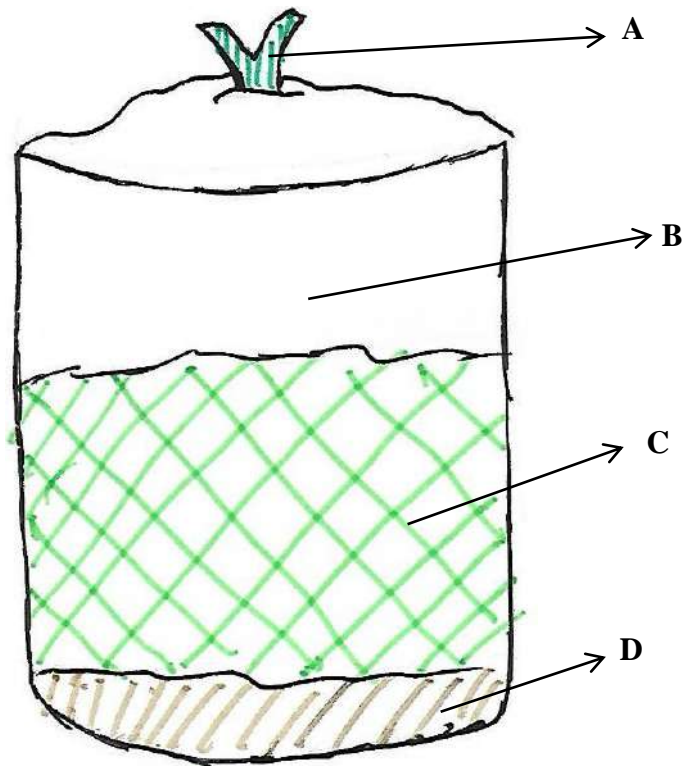
**Usulan Resep
Kue Jongkong**

Origin : Bangka Belitung Jumlah porsi : 5 porsi
 Jenis Makanan : Makanan Penutup Berat porsi : 100 gr
 Alat saji : Gelas Bening Kecil Suhu hidangan: 25°C

Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
<i>Mise en place</i>	150 gr 150 gr 30 gr 200 ml 200 ml 50 gr 200 ml 50 gr 5 gr	Gula Aren Tepung Beras Tepung Sagu Santan Air Kelapa Daun Pandan Air Gula Pasir Garam	Iris-iris halus Cuci, iris-iris
blender	200 ml	Air Pandan	Saring, ambil airnya
Campur (lapisan hijau)	75 gr 15 gr 100 ml 25 gr	Tepung Beras Tepung Sagu Air pandan Santan Garam Gula	Didihkan hingga kental
Masukan		Gula Aren Lapisan Hijau	Ke dalam gelas Di atas gula aren
Campur (lapisan putih)	75 gr 15 gr 200 ml 100 ml 25 gr	Tepung beras Tepung sagu Air kelapa Santan Gula	Didihkan hingga kental
Tuang		Lapisan putih	Di atas lapisan hijau
Kukus		Kue	Kira-kira 5-8 menit hingga gula mencair
Sajikan		kue	Setelah agak dingin

Sumber: Data hasil olahan Penulis,2020

GAMBAR 1.8
Gambar Kue Jongkong



Keterangan:

A= Potongan Daun Pandan

B= Lapisan Putih

C= Lapisan Hijau

D= Gula Aren

Sumber: Data hasil olahan Penulis, 2020

1.4.3 Recipe Costing dan Dish Costing

Seperti yang penulis sebutkan pada tujuan dalam mengerjakan tugas akhir ini adalah untuk berwirausaha. Menu yang telah penulis pilih pun diharapkan dapat menjadi pertimbangan dalam menyusun menu di restoran maupun hotel. Tujuan dalam berwirausaha itu sendiri tidak lain adalah untuk memperoleh laba. Untuk mencapai tujuan itu sendiri tentu perlu diketahui seberapa besarnya *recipe costing* dan *dish costing* dari menu-menu yang telah disusun tersebut. Menurut Magnant dan Pavesic, salah satu program dari cost control adalah bertujuan untuk menciptakan efisiensi dalam mengontrol biaya (Gregoire, 2010). Kalimat tersebut sekaligus mempertegas bahwa *cost control* sangatlah penting terutama dalam berwirausaha, sebagai pengontrol pengeluaran yang disesuaikan dengan laba yang akan didapat sehingga menghasilkan keuntungan.

Recipe costing ini sendiri adalah dasar dalam perhitungan menentukan biaya tiap-tiap *ingredient* atau bahan yang digunakan dalam sebuah resep. Jadi yang harus kita lakukan terlebih dahulu yaitu mencari tahu harga pasaran dari tiap bahan yang akan digunakan dalam resep, lalu dikalikan dengan kuantitas bahan dalam resep tersebut, atau yang dijabarkan dalam rumus menjadi :

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

Dengan melakukan hal-hal tersebut kita akan menemukan *costing* per *ingredient* yang selanjutnya akan dijumlahkan dengan total *costing* menu untuk menemukan *recipe costing*. Jika suatu *standard recipe* dibuat untuk 10 porsi, maka cara untuk menemukan *dish costing* adalah, jumlah *recipe costing* akan

dibagi 10, dan didapatkanlah harga *dish costing* untuk menu tersebut. Atau jika dijabarkan dalam rumus menjadi :

$$Dish\ Costing = \frac{Recipe\ Costing}{Amount\ Of\ Portion}$$

Dalam menentukan *selling price*, dibutuhkan terlebih dahulu presentase *food cost*, *overhead*, *labor cost*, dan *profit*. Semakin kecil *food cost* tentu semakin besar juga *profit* yang didapat. Kisaran *food cost* biasanya yang digunakan dalam usaha kuliner adalah antara 35-45%. Atau apabila dijabarkan dalam rumus menjadi :

$$Selling\ price = \frac{dish\ costing}{food\ cost\ percentage\ (\%)}$$

TABEL 1.9

Recipe Costing Es Jeruk Kunci

Jumlah porsi: 5 porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Jeruk Kalamansi	500 gr	Kg	Rp30.000	Rp15.000
Es batu	300 gr	Kg	Rp3.000	Rp900
Biji selasih	25 gr	Kg	Rp55.000	Rp1.375
Gula pasir	90 gr	Kg	Rp15.000	Rp1.350
Air	210 ml		Rp0	0
<i>Recipe Cost</i>				Rp18.625
<i>Dish Cost</i>				Rp3.725
<i>Food Cost 37%</i>		<i>Selling Price</i>		Rp10.000

Sumber: Data hasil olahan Penulis, 2020

TABEL 1.10
Recipe Costing Nasi Putih

Jumlah porsi: 5 porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Beras	250 gr	Kg	Rp12.000	Rp3.000
Air	500 ml		Rp0	
<i>Recipe Cost</i>				Rp3.000
<i>Dish Cost</i>				Rp600
<i>Food Cost 15%</i>		<i>Selling Price</i>		Rp4.000

Sumber: Data hasil olahan Penulis, 2020

TABEL 1.11
Recipe Costing Lempah Kuning

Jumlah porsi: 5 porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Ikan Tenggiri	400 gr	Kg	Rp80.000	Rp25.000
Jeruk Nipis	15 gr	Kg	Rp40.000	Rp900
Nanas	50 gr	Kg	Rp6.000	Rp1.375
Tomat	50 gr	Kg	Rp15.000	Rp1.350
Serai	50 gr	Pcs	Rp1.000	Rp1.000
Lengkuas	4 gr	Kg	Rp10.000	Rp40
Asam Jawa	15 gr	Kg	Rp13.000	Rp195
Cabai rawit	15 gr	Kg	Rp76.000	Rp1.140
Bawang Merah	40 gr	Kg	Rp35.000	Rp1.400
Bawang Putih	20 gr	Kg	Rp50.000	Rp1.000
Kunyit	10 gr	Kg	Rp20.000	Rp400
Terasi	5 gr	Kg	Rp20.000	Rp400
Minyak	100 ml	L	Rp11.000	Rp1.100
Gula	5 gr	Kg	Rp15.000	Rp75
Garam	30 gr	Kg	Rp9.000	Rp270
Air	650 ml		Rp0	Rp0
<i>Recipe Cost</i>				Rp35.645
<i>Dish Cost</i>				Rp7.129
<i>Food Cost 35%</i>		<i>Selling Price</i>		Rp20.000

Sumber: Data hasil olahan Penulis, 2020

TABEL 1.12
Recipe Costing Mie Belitung

Jumlah porsi: 5 porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Mie Kuning	500 gr	Kg	Rp10.000	Rp5.000
Toge	100 gr	Kg	Rp6.000	Rp600
Timun	50 gr	Kg	Rp15.000	Rp750
Udang	100 gr	Kg	Rp50.000	Rp5000
Tahu	50 gr	Kg	Rp7.000	Rp350
Kentang	100 gr	Kg	Rp11.000	Rp1.100
Seledri	15 gr	Kg	Rp7.000	Rp1.600
Cabe Merah	15 gr	Kg	Rp49.000	Rp735
Kemiri	5 gr	Kg	Rp37.500	Rp185
Merica	3 gr	Kg	Rp145.000	Rp435
Bawang Merah	30 gr	Kg	Rp35.000	Rp1.050
Bawang Putih	15 gr	Kg	Rp50.000	Rp750
Jahe	10 gr	Kg	Rp7.000	Rp70
Gula	5 gr	Kg	Rp15.000	Rp75
Garam	15 gr	Kg	Rp9.000	Rp135
Sagu	50 gr	Kg	Rp4.000	Rp200
Kecap	20 ml	L	Rp17.700	Rp1.287
Emping	30 gr	Kg	Rp70.000	Rp2.100
Bawang Goreng	10 gr	kg	Rp150.000	Rp1.500
Minyak	30 ml	L	Rp11.000	Rp330
Air	1200 ml		Rp0	Rp0
<i>Recipe Cost</i>				Rp23.252
<i>Dish Cost</i>				Rp4.650
<i>Food Cost 31%</i>		<i>Selling Price</i>		Rp15.000

Sumber : Data hasil olahan Penulis, 2020

TABEL 1.13

Recipe Costing Kembang Bertelur

Jumlah porsi: 5 porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Ikan Kembang	500 gr	Kg	Rp40.000	Rp20.000
Santan	50 gr	L	Rp27.500	Rp1.375
Telur	50 gr	Kg	Rp21.000	Rp1.050
Bawang Merah	40 gr	Kg	Rp35.000	Rp1.400
Bawang Putih	24 gr	Kg	Rp50.000	Rp1.200
Tepung Sagu	50 gr	Kg	Rp4.000	Rp200
Minyak Goreng	250 ml	L	Rp11.000	Rp2.750
Garam	20 gr	Kg	Rp9.000	Rp180
Timun	200 gr	Kg	Rp9.000	Rp1.800
Selada	50 gr	Kg	Rp28.900	Rp1.445
Tomat	100 gr	Kg	Rp15.000	Rp1.500
<i>Recipe Cost</i>				Rp32.900
<i>Dish Cost</i>				Rp6.580
<i>Food Cost 43.8%</i>		<i>Selling Price</i>		Rp15.000

Sumber: Data hasil olahan Penulis, 2020

TABEL 1.14

Recipe Costing Soto Belitung

Jumlah porsi: 5 porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Dada Ayam	400 gr	Kg	Rp70.000	Rp28.000
Kentang	150 gr	Kg	Rp11.000	Rp1.650
Bihun	100 gr	Kg	Rp7000	Rp700
Telur Ayam	125 gr	Kg	Rp21.000	Rp2.625
Bawang Merah	40 gr	Kg	Rp35.000	Rp1.400
Bawang Putih	20 gr	Kg	Rp50.000	Rp1.000
Ketumbar	5 gr	Kg	Rp8000	Rp1.600
Kunyit	5 gr	Kg	Rp20.000	Rp100
Kemiri	35 gr	Kg	Rp37.500	Rp1.312
Lengkuas	5 gr	Kg	Rp10.000	Rp50
Jahe	5 gr	Kg	Rp7.000	Rp35
Serai	50 gr	Kg	Rp1.000	Rp50
Daun Salam	3 gr	Kg	Rp15.000	Rp45
Daun Jeruk	2 gr	Kg	Rp15.000	Rp30
Santan	100 ml	L	Rp27.500	Rp2.750

Jinten	5 ge	Kg	Rp12.500	Rp625
Gula	15 gr	Kg	Rp15.000	Rp225
Garam	30 gr	Kg	Rp9.000	Rp270
Daun Bawang	50 gr	Kg	Rp5.000	Rp1.000
Minyak	30 ml	L	Rp11.000	Rp330
Air	1000 ml		Rp0	Rp0
<i>Recipe Cost</i>				Rp43.797
<i>Dish Cost</i>				Rp8.759
<i>Food Cost 43%</i>		<i>Selling Price</i>		Rp20.000

Sumber : Data hasil olahan Penulis, 2020

TABEL 1.15

Recipe Costing Rujak Daun Ubi Kembang Pepaya

Jumlah porsi: 5 porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Bunga Pepaya	80 gr	Kg	Rp10.000	Rp8.000
Daun Singkong	300 gr	Kg	Rp3.200	Rp4.800
Asam Jawa	10 gr	Kg	Rp13.000	Rp130
Minyak Goreng	15 ml	L	Rp11.000	Rp165
Bawang Putih	15 gr	Kg	Rp50.000	Rp750
Bawang Merah	25 gr	Kg	Rp35.000	Rp875
Cabai Rawit	20 gr	Kg	Rp76.000	Rp1.520
Garam	20 gr	Kg	Rp9.000	Rp180
Cabai Merah	5 gr	Kg	Rp49.000	Rp245
Gula	5 gr	Kg	Rp15.000	Rp75
Terasi	5 gr	Kg	Rp20.000	Rp100
Air	1000 ml	L	Rp0	Rp0
<i>Recipe Cost</i>				Rp16.840
<i>Dish Cost</i>				Rp3.368
<i>Food Cost 41%</i>		<i>Selling Price</i>		Rp8.000

Sumber: Data hasil olahan Penulis, 2020

TABEL 1.16

Recipe Costing Kue Jongkong

Jumlah porsi: 5 porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Gula Aren	150 gr	Kg	Rp18.100	Rp2.715
Tepung Beras	150 gr	Kg	Rp9.500	Rp1.425
Tepung Sagu	30 gr	Kg	Rp11.000	Rp330
Santan	200 ml	L	Rp27.500	Rp5.500
Air Kelapa	200 ml	L	Rp10.000	Rp2.000
Daun Pandan	50 gr	Kg	Rp3.000	Rp1.200
Gula Pasir	50 gr	Kg	Rp15.000	Rp750
Garam	5 gr	Kg	Rp9.000	Rp45
Air	200 ml		Rp0	Rp0
<i>Recipe Cost</i>				Rp13.965
<i>Dish Cost</i>				Rp2.793
<i>Food Cost 39%</i>		<i>Selling Price</i>		Rp7.000

Sumber: Data hasil olahan Penulis, 2020

1.4.4 Nutrition Value

Tidak dapat dipungkiri bahwa kandungan nutrisi dalam sebuah makanan sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi manusia. Tidak hanya menjadi sumber gizi, zat-zat penting di dalamnya sangatlah dibutuhkan tubuh untuk terus bertumbuh, berkembang, menjadi sumber tenaga dan menjaga kebugaran tubuh dalam aktivitas sehari-hari. Seperti yang dikatakan WHO, “Nutrition is a critical part of health and development. Better nutrition is related to improved infant, child and maternal health, stronger immune systems, safer pregnancy and childbirth, lower risk of non-communicable diseases (such as diabetes and cardiovascular disease), and longevity.” (WHO, 2020). Dari kutipan tersebut diketahui pula nutrisi juga sangat penting untuk pertumbuhan bayi, menjaga sistem kekebalan tubuh, juga mencegah penyakit-penyakit tidak menular seperti diabetes.

Oleh karena itu, sebagai *food handler* sangatlah wajib untuk memperhitungkan kandungan gizi pada setiap makanan yang disajikan. Karena selain menyajikan makanan yang lezat, menyediakan makanan yang bernutrisi baik juga merupakan salah satu tanggung jawab seorang *food handler*. Di sub-bab ini penulis akan memaparkan kandungan nutrisi yang terdapat pada resep yang penulis sajikan menggunakan tabel nutrisi dari MyFitnessPal.com.

TABEL 1.17**Tabel Nutrisi Es Jeruk Kunci**

Jumlah	Nama	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sugar
500 gr	Jeruk Kalamansi	87.5	44.5	1.5	18.75	169
90 gr	Gula Pasir	360	90	0	0	0
25 gr	Biji Selasih	52.5	5	13	12.5	0
300 gr	Es Batu	0	0	0	0	0
210 ml	Air	0	0	0	0	0
Total		500	134.5	14.5	31.25	169
Total/Portion		100	26.9	2.9	6.25	33.8

Sumber : MyFitnessPal.com, 2020

TABEL 1.18**Tabel Nutrisi Nasi Putih**

Jumlah	Nama	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sugar
250 gr	Beras	935	204	0	20	0
500 ml	Air	0	0	0	0	0
Total		935	204	0	20	0
Total/Portion		187	40.7	0	4	0

Sumber : MyFitnessPal.com, 2020

TABEL 1.19**Tabel Nutrisi Lempah Kuning**

Jumlah	Nama	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sugar
400 gr	Ikan Tenggiri	556	0	24	76	0
15 gr	Jeruk Nipis	2.4	0	0	0	0
50 gr	Nanas	25	6.5	0	0	0
50 gr	Tomat	9	1.9	0.1	0.4	1.3
50 gr	Serai	12	3	0	0	2
4 gr	Lengkuas	2.8	0.5	0	0	0
15 gr	Asam Jawa	41.85	5.7	0	0.45	5.85
30 gr	Garam	0	0	0	0	0
5 gr	Gula	20	5	0	0	5
650 ml	Air	0	0	0	0	0

12 gr	Cabai Rawit Merah	2.88	0.3	0	0.3	0
40 gr	Bawang Merah	9.6	1.2	0	0.4	1.2
20 gr	Bawang Putih	29.8	6.6	0	1.2	0.2
10 gr	Kunyit	34.3	6.9	0.3	0.9	0
5 gr	Terasi	28.5	1.8	1.8	0.714	0
100 ml	Minyak Goreng	828	0	92	0	0
Total		1602.13	39.4	118	80.36	15.6
Total/Portion		320.426	7.88	24	16.07	3.11

Sumber : MyFitnessPal.com, 2020

TABEL 1.20

Tabel Nutrisi Mie Belitung

Jumlah	Nama	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sugar
400 gr	Mie Kuning	728	140	4	24	0
100 gr	Toge	27	1	0	3	1
50 gr	Timun	7.5	1.5	0	0	0.5
100 gr	Udang	99	0	0	24	1
50 gr	Tahu	60.5	0.5	3	6	0
100 gr	Kentang	50	18	2	2	0
15 gr	Seledri	2.4	0.45	0	0	0.15
15 gr	Cabe Merah	6	1.6	0	0.2	1
5 gr	Kemiri	23.65	0	2	0.35	0
3 gr	Merica	8	2	0	0.5	0
30 gr	Bawang Merah	20	5	0	1	1
15 gr	Bawang Putih	22.35	4.95	0	0.9	0.15
10 gr	Jahe	2	0	0	0	0
1200 ml	Air	0	0	0	0	0
5 gr	Gula	20	5	0	0	5
15 gr	Garam	0	0	0	0	0
50 gr	Sagu	175.5	37.5	1	4	0
20 gr	Kecap	21	5	0	1	0
30 gr	Emping	150	18	3	3	0
10 gr	Bawang Goreng	50	6	2	0.5	2
20 ml	Minyak Goreng	165.6	0	18	0	0
Total		1638.5	247	35	70.45	11.8
Total/Portion		327.7	49.3	7	14.09	2.36

Sumber : MyFitnessPal.com, 2020

TABEL 1.21
Tabel Nutrisi Kembang Bertelur

Jumlah	Nama	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sugar
500 gr	Ikan Kembang	1015	25	80	55	10
50 ml	Santan	106.5	2	11	0	1
50 gr	Telur	70	0	5	6	1
40 gr	Bawang Merah	9.6	1.2	0	0.4	1.2
24 gr	Bawang Putih	35.76	7.92	0	1.44	0.24
50 gr	Tepung Sagu	188	47	0	0	0
250 ml	Minyak Goreng	2070	0	230	0	0
20 gr	Garam	0	0	0	0	0
200 gr	Timun	90	21	0.66	2.82	10
50 gr	Selada	0	0.4	0.01	0.2	0.28
100 gr	Tomat	9	1.9	0.1	0.4	1.3
Total		3593.86	106.42	326.77	66.26	24.98
Total/Portion		718.772	21.284	65.35	13.252	4.996

Sumber : MyFitnessPal.com, 2020

TABEL 1.22
Tabel Nutrisi Soto Belitung

Jumlah	Nama	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sugar
400 gr	Dada Ayam	660	0	12	124	0
150 gr	Kentang	75	27	3	3	0
125 gr	Telur Ayam	175	0	13	15	2.5
40 gr	Bawang Merah	9.6	1.2	0	0.4	1.2
20 gr	Bawang Putih	29.8	6.6	0	1.2	0.2
5 gr	Ketumbar	13	4	0	0	0
5 gr	Kunyit	34.3	6.9	0	0.9	0
35 gr	Kemiri	165.55	0	17	2.45	0
5 gr	Lengkuas	3.5	0.63	0	0	0
5 gr	Jahe	1	0	0	0	0
50 gr	Serai	12	3	0	0	2
3 pcs	Daun Salam	0	0	0	0	0
2 pcs	Daun Jeruk	0	0	0	0	0
100 ml	Santan	213	4	21	0	2
1000 ml	Air	0	0	0	0	0
5 gr	Jinten	0	0	0	0	0

15 gr	Gula	60	15	0	0	15
30 gr	Garam	0	0	0	0	0
50 gr	Daun Bawang	0	0	0	0	0
30 ml	Minyak	248.4	0	28	0	0
100 gr	Bihun	115	28	0	0	0
Total		1815.15	96.3	94	147	22.9
Total/Portion		363.03	19.3	19	29.39	4.58

Sumber : MyFitnessPal.com, 2020

TABEL 1.23

Tabel Nutrisi Rujak Daun Ubi Kembang Pepaya

Jumlah	Nama	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sugar
80 gr	Bunga Pepaya	11	2	0	1	0
300 gr	Daun Singkong	24	34	0	2	0
10 gr	Asam Jawa	41.85	5.7	0	0.45	5.85
15 ml	Minyak Goreng	124.2	0	14	0	0
1000 ml	Air	0	0	0	0	0
15 gr	Bawang Putih	22.35	4.95	0	0.9	0.15
25 gr	Bawang Merah	6	0.75	0	0.25	0.75
20 gr	Cabai Rawit	4.8	0.5	0	0.5	0
20 gr	Garam	0	0	0	0	0
15 gr	Cabe Merah	6	1.6	0	0.2	1
5 gr	Gula	20	5	0	0	5
5 gr	Terasi	28.5	1.8	1.8	0.714	0
Total		288.7	56.3	16	6.014	12.8
Total/Portion		57.74	11.26	3.1	1.2028	2.56

Sumber : MyFitnessPal.com, 2020

TABEL 1.24
Tabel Nutrisi Kue Jongkong

Jumlah	Nama	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sugar
150 gr	Gula Aren	5812.5	150	0	0	150
150 gr	Tepung Beras	544.5	120	2	15	0
30 gr	Tepung Sagu	112.8	28.2	0	0	0
200 ml	Santan	426	8	42	0	4
200 ml	Air Kelapa	33.3	8.33	0	0	0
50 gr	Daun Pandan	0	0	0	0	0
200 ml	Air	0	0	0	0	0
50 gr	Gula Pasir	200	50	0	0	50
5 gr	Garam	0	0	0	0	0
Total		7129.1	365	44	15	204
Total/Portion		1425.82	72.9	9	3	40.8

Sumber : MyFitnessPal.com, 2020