

BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Kutai Kartanegara adalah salah satu kerajaan yang besar di Indonesia yang terletak di pulau Kalimantan Timur yang bermula dari kerajaan Hindu pada tahun 1300 di Kutai Lama yang dipimpin oleh Aji Batara Agung Dewa Sakti (1300-1325) dan berubah menjadi kerajaan Islam pada tahun 1575 serta berakhir pada tahun 1960. Ibu kota kerajaan ini pada awalnya berada di Jaitan Layan sebelum berpindah ke Tepian Batu, kemudian ke Pamarangan-Jembayan hingga Tepian Pandan. Kerajaan Kutai Kartanegara juga menganeksasi Kerajaan Kutai Martapura pada tahun 1635 sehingga wilayah Kerajaan Kutai Kartanegara bertambah luas dan nama kerajaan pun bertambah menjadi Kerajaan Kutai Kartanegara ing Martapura. Saat Belanda menjajah Nusantara, Kutai termasuk wilayah yang juga dicengkram oleh penjajah lalu terjadi perundingan dengan Belanda pada tahun 1863 dan dalam perjanjian tersebut disepakati bahwa Kesultanan Kutai Kartanegara menjadi bagian dari pemerintahan colonial Hindia Belanda. Situasi ini berlangsung terus menerus hingga kekalahan Belanda dari Jepang dalam Perang Dunia Kedua pada tahun 1942. Wilayah Indonesia, termasuk Kutai, jatuh ke tangan pemerintah militer Dai Nippon. Pemerintah pendudukan Jepang memberikan gelar kehormatan Kooti kepada Raja Kutai saat itu, Sultan Aji Muhammad Parikesit. Kemudian Indonesia merdeka pada tanggal 17 Agustus 1945, lalu pada tanggal 1947

Kesultanan Kutai Kartanegara yang telah bergabung dengan NKRI ditetapkan sebagai Daerah Swapraja. Pada tanggal 21 Januari 1960 digelar sidang khusus DPRD Daerah Istimewa Kutai, agendanya ialah serah-terima pemerintahan Kutai kepada Aji Raden Padmo sebagai Bupati Kepala Daerah Kutai. Momen ini juga sekaligus mengakhiri pemerintahan Kesultanan Kutai Kartanegara. Kesultanan ini tetap ada, namun dikembangkan dalam lingkup budaya dan sejarah, serta tidak memiliki kewenangan politik karena telah menjadi bagian dari Provinsi Kalimantan Timur, dan untuk mengenang Kerajaan Kutai Kartanegara yang pernah sangat besar dan berjaya di Kalimantan Timur pada tahun 1999 Kabupaten Kutai diganti namanya menjadi Kabupaten Kutai Kartanegara. (Dikutip dari: [Wikipedia.org/wiki/kesultanan_kutai_kartanegara](https://www.wikipedia.org/wiki/kesultanan_kutai_kartanegara). 2020)

Karena perjalanan panjang yang dilalui oleh Kabupaten Kutai Kartanegara yang panjang itu maka tentu saja banyak budaya-budaya yang ada di Kutai Kartanegara, tak terkecuali makanan-makanan khas daerah Kabupaten Kutai Kartanegara. Banyak objek-objek wisata yang menarik di Kabupaten Kutai Kartanegara seperti Kedaton Kutai Kartanegara, Masjid Jami Adji Amir Hasanoeddin Tenggarong, Muara Kaman, Museum Mulawarman, dan Monumen Perjuangan. Kabupaten Kutai Kartanegara tidak hanya menyediakan tempat-tempat wisata menarik tapi juga menawarkan kesenian tradisional atau upacara-upacara adat yang bisa ditonton oleh para wisatawan seperti Hadrah, Mamanda, Tari Baraga Bagantar, Tari Belian Bawo, Tari Kuyang, Tari lelung, dan masih banyak yang lainnya. (Dikutip dari: sitinurjariah.wordpress.com. 2020)

Selain adanya tempat-tempat dan kesenian di atas, kuliner dijadikan hal yang tidak bisa dipisahkan dari dunia pariwisata. Pada dasarnya bersantap bisa menjadi sarana untuk mendekatkan diri terhadap kehidupan sosial. Seperti yang dinyatakan oleh Vatcharin Bhumicitr dalam bukunya yang berjudul *Stylish Thai in Minutes* (2004: 6) “*Eating is always considered to be more fun in a group, and the larger the better.*”. Dari alasan-alasan tersebut penulis menjadi tertarik untuk mengangkat “Sajian Kuliner Kabupaten Kutai Kartanegara, Kalimantan Timur” sebagai judul tugas akhir dikarenakan penulis ingin memperkenalkan kepada masyarakat bahwa masakan Kabupaten Kutai Kartanegara memiliki rasa yang enak juga memiliki tampilan yang tidak kalah menarik dengan masakan masa kini.

2. Tujuan Penelitian

Tujuan pembagi tujuan dari kegiatan presentasi makanan ini menjadi dua, yaitu :

2.1. Tujuan Formal

Penyusunan tugas akhir ini memiliki tujuan formal yaitu untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan studi di Program Diploma III, Program Studi Manajemen Tata Boga di Sekolah Tinggi Pariwisata NHI Bandung.

2.2. Tujuan Operasional

Kuliner Kabupaten Kutai Kartanegara dapat diperkenalkan secara luas kepada masyarakat luas bahwa kuliner dari Kabupaten tersebut memiliki cita rasa dan penampilan menarik yang tidak kalah dengan masakan yang

ada saat ini, juga tidak menutup kemungkinan tulisan ini bisa menjadi inspirasi masyarakat umum untuk sebuah ide usaha *fine dining restaurant*.

3. Usulan Produk

Makanan yang ada di Kabupaten Kutai Kartanegara sangatlah beragam, dikarenakan banyaknya sejarah dan juga budaya-budaya yang ada di Kabupaten Kutai Kartanegara. Seperti masakan Indonesia lainnya, masakan khas Kabupaten Kutai Kartanegara juga memiliki cita rasa yang kuat karena menggunakan banyak rempah-rempah.

Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk mengangkat makanan khas Kabupaten Kutai Kartanegara agar masyarakat lebih mengenal dan tertarik untuk mencobanya. Berikut ini set menu yang akan penulis presentasikan pada saat sidang berlangsung :

Nasi Pulut

(Nasi ketan yang dikukus dengan santan dan disajikan dengan bumbu kacang)

Rabo Ruan

(Ikan gabus suwir bumbu merah)

Sayur Asam Kutai

(Sayur gabus dengan sayuran dan asam sunti)

Nasi Bakepor

(Nasi gurih yang dimasak dengan daun kemangi dan ikan asin)

Sambal Raja

(Bermacam-macam sayuran yang ditumis dengan sambal)

Ayam Cincane

(Ayam bakar dengan bumbu merah)

4. Tinjauan Produk

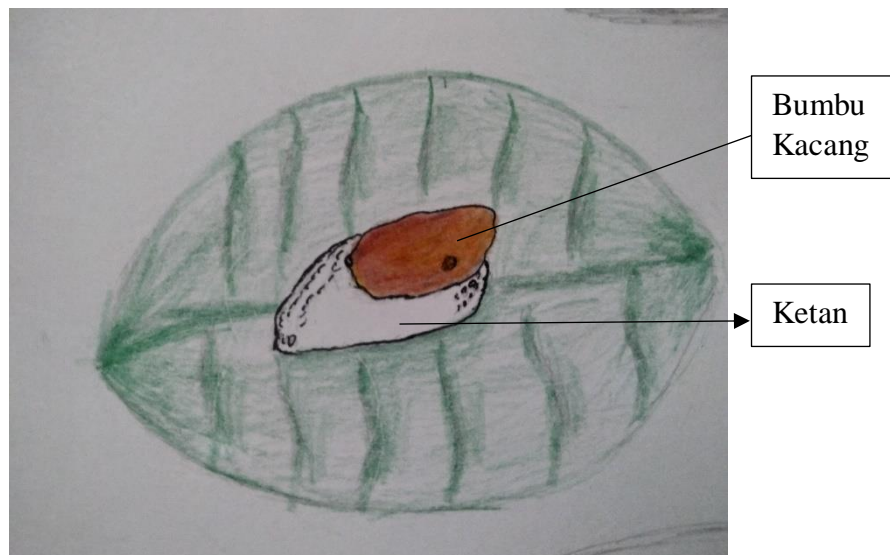
4.1. Tema Produk

Dalam Tugas Akhir *Food Presentation* ini penulis mengajukan makanan khas daerah Kabupaten Kutai Kartanegara yang berupa sebuah set menu yang bertemakan “Otentik” dengan konsep “*the elegance of fine dining*”. Adapun maksud tema dan konsep yang disampaikan oleh penulis adalah hubungan keahlian penulis dalam mempresentasikan produk kuliner yang enak dilihat namun tetap memiliki cita rasa asli daerah asal makanan tersebut.

4.2. Usulan Produk

Adapun usulan produk yang akan dipresentasikan oleh penulis pada saat presentasi produk adalah:

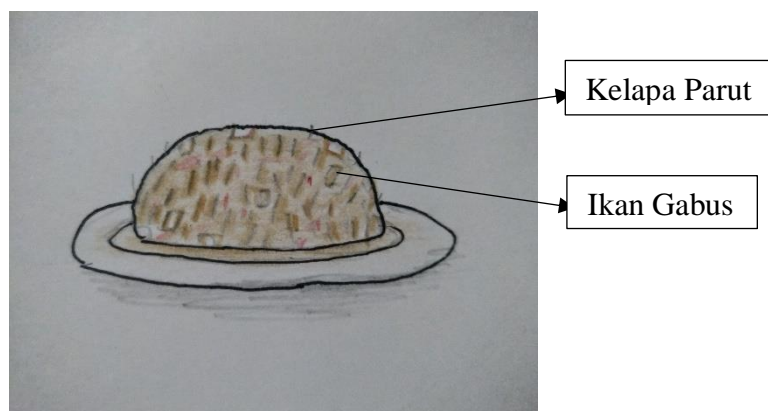
a. Nasi Pulut



Nasi pulut pada *set menu* ini dijadikan oleh penulis sebagai *Amuse Bouche*. Nasi Pulut pada awalnya dimakan sebagai sarapan karena memiliki porsi yang kecil dan juga mengenyangkan

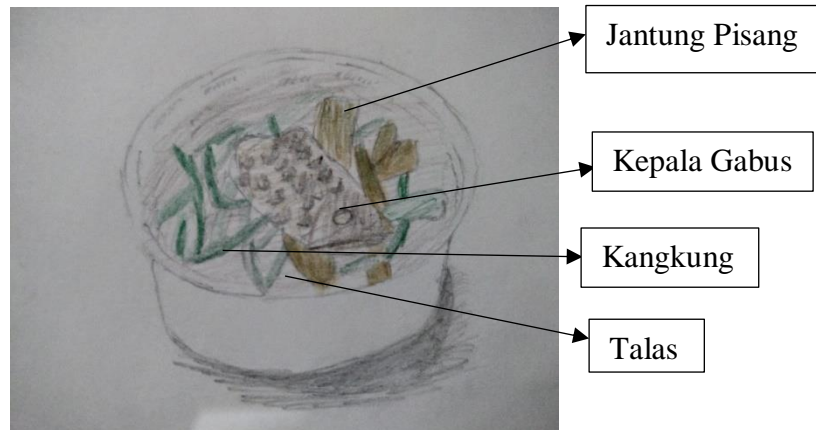
sehingga sangat cocok untuk dijadikan menu sarapan. Nasi Pulut memiliki arti nasi ketan yang dibuat dengan cara mengukus beras ketan dengan santan kental dan sedikit garam dan disajikan dengan sambal kacang. Disajikan dengan porsi yang kecil karena biasanya digunakan untuk sarapan. (Indonesiakaya.com dan data olahan penulis, 2020)

b. Rabo Ruan



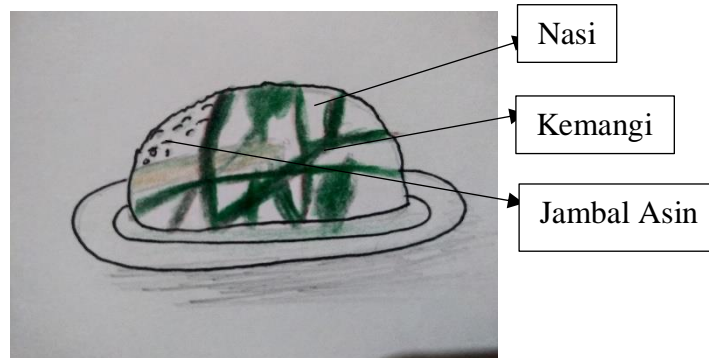
Rabo Ruan pada *set menu* ini dijadikan sebagai *Appetizer*. Rabo Ruan biasa dijadikan sebagai teman nasi karena memiliki rasa yang gurih pedas, namun ada juga yang menjadikan rabo ruan sebagai cemilan. Rabo Ruan sekilas mirip seperti abon namun rasa dan bahan sangat berbeda. Rabo Ruan terbuat dari daging ikan gabus yang telah dikukus hingga matang lalu disuwir-suwir, kemudian dimasak dengan bumbu merah hingga kering. Makanan ini memiliki cita rasa yang gurih sehingga meningkatkan *appetite* seseorang untuk makan makanan selanjutnya. (menukaltim.blogspot.com dan data olahan penulis, 2020)

c. Sayur Asam Kutai



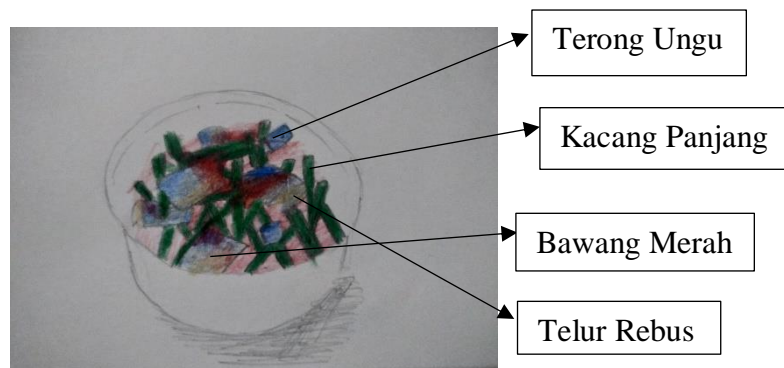
Sayur Asam Kutai pada *set menu* ini dijadikan sebagai *soup*. Di Indonesia memiliki banyak sekali varian Sayur Asam untuk teman makan, salah satunya adalah Sayur Asam Kutai yang ada di Kabupaten Kutai Kartanegara. Sup ini biasanya dibuat sebagai lauk pauk yang biasa untuk keluarga. Sayur Asam Kutai merupakan sup kepala ikan gabus yang direbus dengan bawang merah dan putih serta dengan beragam sayuran yang membuat rasa sup ini segar dan nikmat. Rasa khas dari sup ini berasal dari bahan yang membuatnya asam, yaitu asam sunti yang merupakan belimbing wuluh yang sudah dikeringkan hingga memberikan rasa asam yang khas. (widhiaanugrah.com dan data olahan penulis, 2020)

d. Nasi Bakepor



Nasi Bakepor dijadikan sebagai makanan pendamping. Nasi Bakepor adalah nasi gurih yang dulu biasanya dijadikan sebagai karbohidrat dan disantap oleh raja atau bangsawan-bangsawan yang ada di Kerajaan Kutai Kartanegara. Dibuat dengan cara menanak nasi dengan beberapa bahan seperti daun kemangi, daun salam, cabai, dan ikan asin yang disuwir. Nasi Bakepor memiliki cita rasa yang asin dan gurih, maka dari itu biasanya Nasi Bakepor saat ini dimakan tanpa adanya lauk melainkan hanya dengan sambal karena rasanya yang enak dan isinya yang sudah termasuk lauk. (chefbyaccident.com dan data olahan penulis, 2020)

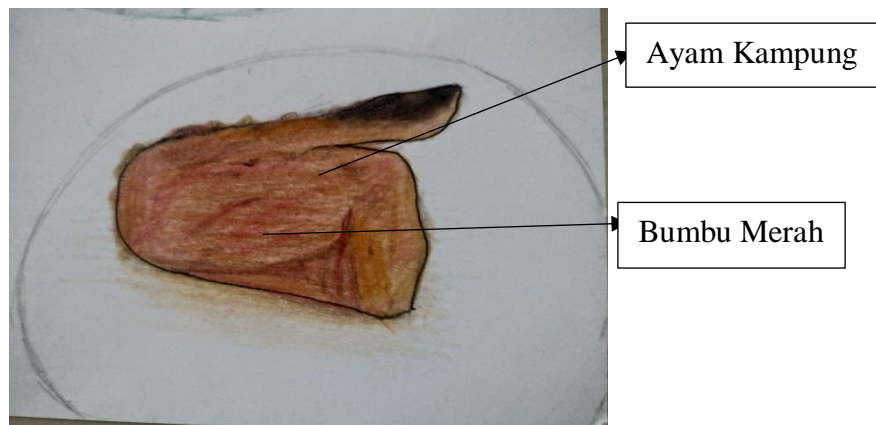
e. Sambal Raja



Sambal Raja dijadikan oleh penulis sebagai makanan pendamping. Seperti namanya, makanan ini dulu dikonsumsi oleh

raja-raja dan para bangsawan di Kerajaan Kutai Kartanegara. Disini Sambal Raja dijadikan sebagai Vitamin. Sambal ini tidak seperti sambal yang lainnya yang memiliki cara makannya hanya dicolek ke sambal, melainkan sambal ini memiliki sayuran yang langsung dimasukkan dan diaduk dengan sambal. Sambalnya sendiri terbuat dari cabai merah besar, cabai rawit, terasi, jeruk nipis dan kulit jeruk nipis yang kemudian ditumis sebentar. Untuk sayurannya sendiri ada bawang merah, kacang panjang dan terong ungu yang sebelumnya sudah di goreng lalu disajikan dengan telur ayam rebus yang dicincang. Aroma wangi jeruk dan pedasnya sangat pas sekali dengan Nasi Bakepor, tak hanya itu sambal ini juga memiliki banyak tekstur saat kita memakannya sehingga terasa berbeda saat setiap kali memakannya. (cintaresep.wordpress.com dan data olahan penulis, 2020)

f. Ayam Cincane



Ayam Cincane dijadikan sebagai hidangan utama oleh penulis. Ayam Cincane pada awalnya hanya dibuat pada saat acara pernikahan atau hari perayaan. Namun sekarang ini Ayam Cincane

sudah tersedia di tempat makan ataupun kedai-kedai yang ada di Kutai Kartanegara. Ayam Cincane sendiri terbuat dari ayam kampung yang dimasak dengan bumbu merah, serai, santan, jahe, lengkuas dan daun salam lalu dibakar. Ayam Cincane memiliki cita rasa yang kuat karena telah diunkep dengan waktu yang cukup lama dan memiliki aroma *smoky* karena melewati proses pembakaran (idntimes.com dan data olahan penulis, 2020)

4.3. Usulan Resep

Dalam menyajikan makanan kita harus menjaga kualitas makanan tersebut. Menyajikan makanan dengan kualitas yang baik akan membuat orang yang menyantapnya merasa puas juga membuatnya sehat. Menurut Wikipedia kualitas makanan mempunyai arti "*Food quality is the quality characteristics of food that is acceptable to consumers. This includes external factors as appearance (size, shape, colour, gloss and consistency), texture and flavor.*" Maka dari itu untuk memuaskan orang yang menyantap, makanan harus disajikan dengan baik. Untuk menyajikan makanan dengan kualitas baik maka diperlukan hal yang detail mulai dari bahan dibuat hingga makanan itu disajikan. Bahkan rasa, porsi dan presentasi makanan tersebut harus ada.

Oleh karena itu diperlukan sebuah standar dalam menu makanan sebagai pedoman dalam pembuatannya agar dalam setiap pembuatan makanan selalu sama. Menurut Mary B.Gregoire dan Marian C.Spears (2007 : 346) mengungkapkan bahwa :

“ The quality of any food cooked depends primarily on the following four variables:

A. Type and quality of raw ingredients

B. Recipe or formulation for the product

C. Expertise of production employees and techniques used in preparation

D. Method and duration of holding food items in all stages from procurement”

Oleh karena itu, dapat dijelaskan bahwa dibutuhkan standar resep yang terdiri dari tipe-tipe dan kualitas dari makanan yang masih mentah, resep produk, keahlian karyawan dalam proses pengolahan, teknik yang digunakan serta waktu yang dibutuhkan hingga tahap-tahap pengolahan makanan tersebut selesai. Dan seluruh standar yang disebutkan tadi dapat disatukan menjadi sebuah kesatuan standar resep. Standar resep adalah salah satu hal yang sangat dibutuhkan dalam proses pembuatan menu. Standar resep berfungsi sebagai penjaga konsistensi produk makanan yang diolah agar rasa dan presentasi produk yang di sajikan selalu sama dan tidak berubah-ubah. Jadi, apabila pembuatan suatu makanan mengikuti apa yang ada di standar resep maka dapat dipastikan konsistensi dari rasa, porsi, dan kualitas dari makanan tersebut dapat terjaga.

Menyadari akan pentingnya sebuah standar resep, penulis akan membuat sebuah standar resep yang akan dipresentasikan dalam format resep panduan dan edukasi agar dapat dengan mudah dipahami oleh para pembaca. Adapun setiap standar resep dapat dilihat pada tabel-tabel berikut ini :

TABEL 1
USULAN RESEP
Nasi Pulut

(Ketan Gurih dengan Sambal Kacang)

Halaman : 1 dari 1 Jumlah Porsi : 5 porsi
 Tanggal : Maret 2020 Ukuran per Porsi : 25 gr
 Daerah Asal : Kabupaten Kutai Kartanegara Suhu Penyajian : Panas
 Jenis : *Amuse-Bouche*

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Persiapan	75 gr 75 ml 10 gr 50 gr 10 gr 15 gr 100 ml	Beras Ketan Santan Garam Kacang Tanah Cabai Rawit Cabai Merah Besar Minyak Goreng	<i>Mise en place</i> Cuci bersih
2	Sangrai	50 gr	Kacang Tanah	Hingga matang
3	Haluskan	50 gr 10 gr 15 gr	Kacang Tanah Cabai Rawit Cabai Merah Besar	
4	Tumis		Bumbu Kacang	Hingga harum
5	Rendam	75 gr	Beras Ketan	Biarkan selama 2 jam
6	Panaskan	75 ml 10 gr	Santan Garam	Biarkan panas secara perlahan
7	Angkat	75 ml	Santan	
8	Aduk	75 ml 75 gr	Santan Beras Ketan	Aduk secara menyeluruh selagi santan panas
9	Kukus	75 gr 75 ml	Beras Ketan Santan	Hingga matang
10	Keep warm		Nasi Pulut	

Sumber: indonesiakaya.com dan olahan data penulis (2020)

TABEL 4
USULAN RESEP
Nasi Bakepor
(Nasi Gurih)

Halaman : 1 dari 1
 Tanggal : Maret 2020
 Daerah Asal : Kabupaten Kutai Kartanegara
 Jenis : *Side Dish (Carbohydrate)*

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Ukuran per Porsi : 100 gr
 Suhu Penyajian : Panas

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Persiapan	250 gr 10 ml 2 lembar 1 lembar 10 gr Secukupnya 15 gr 10 gr 60 gr	Beras Minyak Sayur Daun Salam Daun Pandan Garam Air Daun Kemangi Jeruk Nipis Jambal Asin	<i>Mise en place</i> Cuci bersih Ikat Simpul Peras, ambil airnya Goreng, suwir-suwir
2	Masukkan	250 gr 10 ml 10 gr 2 lembar 1 lembar Secukupnya	Beras Minyak Garam Daun Salam Daun Pandan Air	Masak setengah matang
3	Tambahkan	60 gr 15 gr 10 gr 10 gr	Jambal Asin Kemangi Air Jeruk Nipis Garam	Masak hingga matang

Sumber: chefbyaccident.com dan data olahan penulis (2020)

TABEL 5
USULAN RESEP

Sambal Raja

(Sayuran dengan Sambal Pedas)

Halaman : 2 dari 2
 Tanggal : Maret 2020
 Daerah Asal : Kabupaten Kutai Kartanegara
 Jenis : *Side Dish (Vitamin)*

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Ukuran per Porsi : 70 gr
 Suhu Penyajian : Panas

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
7	Tumis		Bumbu Halus	Hingga matang dan harum
8	Tambahkan	2 gr 10 gr	Kulit Limau Kasturi Air Limau Kasturi	
9	Tambahkan	100 gr 50 gr 60 gr 120 gr	Terong Ungu Kacang Panjang Bawang Merah Telur Rebus	Sebentar saja
10	Season	10 gr 10 gr	Gula Pasir Garam	
11	Keep it warm		Sambal Raja	

Sumber: cintaresep.wordpress.com dan data olahan penulis (2020)

TABEL 6
USULAN RESEP

Ayam Cincane

(Ayam kampung bakar dengan bumbu merah)

Halaman : 2 dari 2 Jumlah Porsi : 5 porsi

Tanggal : Maret 2020 Ukuran per Porsi : 90 gr

Daerah Asal : Kabupaten Kutai Kartanegara Suhu Penyajian : Panas

Jenis : *Main Dish*

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
2	Tumis	2 lembar 25 gr 30 gr 30 gr	Bumbu Halus Daun Salam Serai Lengkuas Jahe	Hingga matang dan harum
3	Tambahkan	400 ml 450 gr 10 gr 10 gr 10 gr 10 gr	Santan Ayam Kampung Garam Gula Pasir Penyedap Masakan Gula Merah	Masak hingga matang dan santan mengering
4	Angkat		Ayam Cincane	
5	Bakar		Ayam Cincane	Hingga kecoklatan
6	Angkat		Ayam Cincane	
7	Keep It Warm		Ayam Cincane	

Sumber: idntimes.com dan data olahan penulis (2020)

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

Menurut Steven Labensky di dalam bukunya yang berjudul *Webster's New World Dictionary of Culinary Art* (2001:382) ditulis bahwa “*Calculating the exact cost of every ingredients in recipe to determined total recipe cost and portion cost.*”.

$$\text{Dish Costing} = \frac{\text{Recipe Costing}}{\text{Portion (Yield)}}$$

Setelah mendapatkan *dish cost* maka akan ditentukan *selling price*.

Untuk menghitung *selling price* penulis menggunakan rumus berikut.

$$\text{Dish Cost} + \text{Labor Cost} + \text{Overhead} + \text{Net Profit} = \text{Price (100\%)}$$

Formula diatas Dibagi lagi sesuai dengan presentase berikut ini :

- *Dish Cost* : 40%
- *Labor Cost* : 19%
- *Overhead* : 21%
- *Net Profit* : 20%

Menghitung biaya makanan sangatlah penting karena pengendalian biaya merupakan bagian dari manajemen yang lebih berfokus mengendalikan penggunaan dan pemakaian pada biaya dan berikut ini merupakan *Recipe Costing, Dish Costing dan Selling Price* pada menu penulis.

TABEL 7
RECIPE COSTING
Nasi Pulut
(Ketan Gurih dengan Sambal Kacang)
Porsi: 5 porsi

Ingredients	Quantity	Market Price		Total
		Unit	Price	
Beras Ketan	0,075	Kg	Rp. 13.000	Rp. 975
Santan	0,075	Lt	Rp. 50.000	Rp. 3.750
Kacang Tanah	0,05	Kg	Rp. 40.000	Rp. 2.000
Cabai Merah Besar	0,01	Kg	Rp. 40.900	Rp. 409
Cabai Rawit	0,015	Kg	Rp. 91.700	Rp. 1.375
Minyak Goreng	0,1	Lt	Rp. 17.000	Rp. 1.700
Garam	0,01	Kg	Rp. 15.000	Rp. 150
Recipe Cost				Rp. 10.359
Dish Cost				Rp. 2.072
Selling Price				Rp. 5.200

Sumber: Olahan data penulis (2020)

TABEL 8
RECIPE COSTING
Rabo Ruan
(Gabus Suwir dengan Bumbu Merah)
Porsi: 5 porsi

Ingredients	Quantity	Market Price		Total
		Unit	Price	
Ikan Gabus	0,4	Kg	Rp. 40.000	Rp. 16.000
Santan	0,1	Lt	Rp. 50.000	Rp. 5.000
Daging Kelapa	0,04	Kg	Rp. 18.000	Rp. 720
Cabai Merah Keriting	0,04	Kg	Rp. 39.400	Rp. 1.576
Cabai Merah Besar	0,04	Kg	Rp. 40.900	Rp. 1.636
Gula Merah	0,015	Kg	Rp. 30.500	Rp. 458
Bawang Merah	0,03	Kg	Rp. 76.400	Rp. 2.292
Ketumbar	0,005	Kg	Rp. 36.900	Rp. 184
Minyak Goreng	0,01	Lt	Rp. 17.000	Rp. 170
Garam	0,01	Kg	Rp. 15.000	Rp. 150
Merica	0,01	Kg	Rp. 15.000	Rp. 150
Recipe Cost				Rp. 28.336
Dish Cost				Rp. 5.667
Selling Price				Rp. 14.200

Sumber: Olahan data penulis (2020)

TABEL 9
RECIPE COSTING
Sayur Asam Kutai
(Sayur Kepala Ikan Gabus dan Asam Sunti)
Porsi: 5 porsi

Ingredients	Quantity	Market Price		Total
		Unit	Price	
Talas	0,15	Kg	Rp. 26.900	Rp. 4.035
Asam Sunti	0,3	Pack	Rp. 10.000	Rp. 3.000
Ikan Gabus	0,3	Kg	Rp. 40.000	Rp. 12.000
Jeruk Nipis	0,01	Kg	Rp. 27.800	Rp. 278
Kangkung	0,1	Kg	Rp. 18.500	Rp. 1.850
Jantung Pisang Batu	0,2	Kg	Rp. 10.000	Rp. 2.000
Bawang Merah	0,03	Kg	Rp. 76.400	Rp. 2.292
Bawang Putih	0,02	Kg	Rp. 63.700	Rp. 1.274
Gula Pasir	0,01	Kg	Rp. 18.900	Rp. 189
Merica Bubuk	0,01	Kg	Rp. 15.000	Rp. 150
Garam	0,01	Kg	Rp. 15.000	Rp. 150
<i>Recipe Cost</i>				Rp. 27.218
<i>Dish Cost</i>				Rp. 5.444
<i>Selling Cost</i>				Rp. 13.700

Sumber: Olahan data penulis (2020)

TABEL 10
RECIPE COSTING
Nasi Bakepor
(Nasi Gurih)
Porsi: 5 porsi

Ingredients	Quantity	Market Price		Total
		Unit	Price	
Beras	0,25	Kg	Rp. 11.000	Rp. 2.750
Daun Pandan	0,01	Kg	Rp. 19.900	Rp. 199
Daun Salam	0,01	Kg	Rp. 22.000	Rp. 220
Daun Kemangi	0,015	Kg	Rp. 10.000	Rp. 150
Jeruk Nipis	0,01	Kg	Rp. 27.800	Rp. 278
Jambal Asin	0,06	Kg	Rp. 80.000	Rp. 4.800
Minyak Sayur	0,01	Lt	Rp. 17.000	Rp. 170
Garam	0,01	Kg	Rp. 15.000	Rp. 150
<i>Recipe Cost</i>				Rp. 8.717
<i>Dish Cost</i>				Rp. 1.744
<i>Selling Price</i>				Rp. 4.400

Sumber: Olahan data penulis (2020)

TABEL 11
RECIPE COSTING
Sambal Raja
(Sayuran dengan Sambal Pedas)
Porsi: 5 porsi

Ingredients	Quantity	Market Price		Total
		Unit	Price	
Bawang Merah	0,06	Kg	Rp. 76.400	Rp. 4.584
Kacang Panjang	0,05	Kg	Rp. 28.600	Rp. 1.430
Minyak Goreng	0,15	Lt	Rp. 17.000	Rp. 2.550
Telur Ayam	0,12	Kg	Rp. 25.000	Rp. 3.000
Terong Ungu	0,1	Kg	Rp. 17.200	Rp. 1.720
Cabai Merah Besar	0,06	Kg	Rp. 40.900	Rp. 2.454
Cabai Rawit	0,03	Kg	Rp. 91.700	Rp. 2.751
Limau Kasturi	0,01	Kg	Rp. 60.000	Rp. 600
Terasi	0,1	Pack	Rp. 1.000	Rp. 100
Garam	0,01	Kg	Rp. 15.000	Rp. 150
Gula Pasir	0,01	Kg	Rp. 18.900	Rp. 150
<i>Recipe Cost</i>				Rp. 19.389
<i>Dish Cost</i>				Rp. 3.898
<i>Selling Price</i>				Rp. 9.800

Sumber: Olahan data penulis (2020)

TABEL 12
RECIPE COSTING
Ayam Cincane
(Ayam kampung bakar dengan bumbu merah)
Porsi: 5 porsi

Ingredients	Quantity	Market Price		Total
		Unit	Price	
Ayam Kampung	0,45	Kg	Rp. 60.000	Rp. 27.000
Jahe	0,03	Kg	Rp. 40.000	Rp. 1.200
Minyak Goreng	0,015	Lt	Rp. 17.000	Rp. 255
Bawang Merah	0,06	Kg	Rp. 76.400	Rp. 2.784
Bawang Putih	0,05	Kg	Rp. 63.700	Rp. 3.185
Cabai Merah Keriting	0,01	Kg	Rp. 39.400	Rp. 394
Cabai Merah Besar	0,03	Kg	Rp. 40.900	Rp. 1.227
Penyedap Masakan	0,01	Kg	Rp. 15.000	Rp. 150
Garam	0,01	Kg	Rp. 15.000	Rp. 150
Gula Pasir	0,01	Kg	Rp. 18.900	Rp. 189
Lengkuas	0,03	Kg	Rp. 20.000	Rp. 600
Daun Salam	0,01	Kg	Rp. 22.000	Rp. 220

Serai	0,025	Kg	Rp. 10.000	Rp. 250
Gula Merah	0,01	Kg	Rp. 30.500	Rp. 305
Santan	0,4	Lt	Rp. 50.000	Rp. 20.000
Terasi	0,1	pack	Rp. 1.000	Rp. 100
<i>Recipe Cost</i>				Rp. 58.009
<i>Dish Cost</i>				Rp. 11.602
<i>Selling Price</i>				Rp. 29.000

Sumber: Olahan data penulis (2020)

4.5. Daftar Nilai Nutrisi

Tentu dalam satu porsi makanan terdapat nilai nutrisi, karena makanan yang kita makan akan berpengaruh dalam kegiatan kita sehari-hari. Oleh sebab itu kita harus tau nilai kandungan apa saja dalam setiap makanan yang akan kita proses ataupun kita makan. Selain itu agar kita bisa memilah-milah makanan yang akan kita santap sesuai dengan kebutuhan sehari-hari. Oleh karena itulah penulis akan menuliskan kandungan nutrisi apa saja yang ada di karya tulis ini karena penulis sadar betul bahwa nilai gizi sangat penting untuk diketahui:

TABEL 13
Nilai Nutrisi
Nasi Pulut
(Ketan Gurih)

Bahan	Kuantiti (gr/ml)	Lemak (g)	Protein (g)	Karbohidrat (g)	Sodium (mg)
Beras Ketan	75	0,18	3,3	35	8,6
Santan	75	4,5	0,55	9	0
Kacang Tanah	50	7,3	1,8	2,1	45
Cabai Rawit	10	1,65	1,2	5,8	3
Cabai Merah Besar	15	0,05	0,3	1,38	1
Minyak Goreng	100	88,4	0	0	0

Garam	10	0	0	0	3876
Total		72,45	7,15	53,28	4.011
Per Porsi		14,5	1,43	10,65	802,2

Sumber: secretfat.com dan olahan data penulis (2020)

TABEL 14

Nilai Nutrisi

Rabo Ruan

(Gabus Suwir dengan Bumbu Merah)

Bahan	Kuantiti (gr/ml)	Lemak (g)	Protein (g)	Karbohidrat (g)	Sodium (mg)
Ikan Gabus	400	4	50	15	7
Santan	100	6	0,7	6	0
Daging Kelapa	40	13,4	1,3	6,1	8
Cabai Merah Keriting	40	2,2	2,1	3,1	154
Bawang Merah	30	0,03	0,8	5	4
Bawang Putih	30	0,2	1,9	9,9	5
Cabai Merah Besar	40	0,2	0,8	3,5	4
Gula Merah	15	0	0	14,6	6
Ketumbar	5	0,6	0,6	2,8	2
Minyak Goreng	10	8,9	0	0	0
Merica	10	0,2	1	6,86	1
Garam	10	0	0	0	3.876
Total		36	59,2	72,86	4.067
Per Porsi		9	14,8	18,22	1.016

Sumber: secretfat.com dan olahan data penulis (2020)

TABEL 15
Nilai Nutrisi
Sayur Asam Kutai
(Sayur Kepala Ikan Gabus dan Asam Sunti)

Bahan	Kuantiti (gr/ml)	Lemak (g)	Protein (g)	Karbohidrat (g)	Sodium (mg)
Talas	150	0,3	2,3	39,7	17
Asam Sunti	30	0,4	0	0,05	10
Ikan Gabus	300	3	37	12	5
Jeruk Nipis	10	0,01	0,04	0,9	0
Kangkung	100	0,7	3,3	10	43
Jantung Pisang Batu	200	0,4	2,4	22	1
Bawang Merah	30	0,03	0,8	5	4
Bawang Putih	20	0,1	1,8	6,6	3
Gula Pasir	10	0	0	10	0
Merica	10	0,2	1	6,86	1
Garam	10	0	0	0	3876
Total		5,14	48,64	113,11	3.960
Per Porsi		1,28	12,16	28,28	990

Sumber: secretfat.com dan olahan data penulis (2020)

TABEL 16
Nilai Nutrisi
Nasi Bakepor
(Nasi Gurih)

Bahan	Kuantiti (gr/ml)	Lemak (g)	Protein (g)	Karbohidrat (g)	Sodium (mg)
Beras	250	0,7	6,7	70	912
Minyak Sayur	10	10	0	0	0
Daun Salam	10	0,8	0,8	7,5	2

Daun Pandan	10	1	0,4	5	1
Daun Kemangi	15	0,1	0,4	0,7	1
Jeruk Nipis	10	0,01	0,04	0,9	0
Jambal Asin	60	0,5	6	2	10
Garam	10	0	0	0	3876
Total		13,11	14,34	86,1	4.800
Per Porsi		3,28	3,58	21,52	1.200

Sumber: secretfat.com dan olahan data penulis (2020)

TABEL 17

Nilai Nutrisi

Sambal Raja

(Sayuran dengan Sambal Pedas)

Bahan	Kuantiti (gr/ml)	Lemak (g)	Protein (g)	Karbohidrat (g)	Sodium (mg)
Bawang Merah	60	0,06	1,5	10,1	7
Kacang Panjang	50	0,06	1	3,6	3
Minyak Goreng	150	133,33	0	0	0
Telur Ayam	120	12,77	15,1	1,4	149
Terong Ungu	100	0,2	1	5,7	2
Cabai Merah Besar	60	0,2	1,2	5,5	5
Cabai Rawit	30	5,2	3,6	17	9
Limau Kasturi	10	0,08	0,02	1	1
Terasi	5	0,1	1,2	0,1	211
Garam	10	0	0	0	3876
Gula Pasir	10	0	0	10	0
Total		152	24,62	54,4	4.263
Per Porsi		38	6,15	13,6	1.065

Sumber: secretfat.com dan olahan data penulis (2020)

TABEL 18
Nilai Nutrisi
Ayam Cincane
(Ayam Bakar Bumbu Merah)

Bahan	Kuantiti (gr/ml)	Lemak (g)	Protein (g)	Karbohidrat (g)	Sodium (mg)
Ayam Kampung	450	40	170.55	50	70
Jahe	10	0,8	0,18	1,78	1
Bawang Merah	60	0,06	1,5	10,08	7
Bawang Putih	50	0,25	3,18	16,53	9
Cabai Merah Keriting	10	2,24	2,1	3,1	154
Cabai Merah Besar	30	0,1	0,6	2,6	3
Garam	10	0	0	0	3876
Gula Merah	10	0	0	10	0
Penyedap Masakan	10	0	0	0	3600
Terasi	5	0,11	1,19	0,1	211
Lengkuas	30	0,3	0,3	5	2
Santan	400	91,24	8,76	21,2	57
Minyak Goreng	15	13,34	0	0	0
Total		148,44	188.36	120,39	7.990
Per Porsi		29,69	37,67	24,08	1.598

Sumber: secretfat.com dan olahan data penulis (2020)