

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian

Seperti yang telah kita ketahui, Indonesia terkenal akan Negara yang memiliki beragam destinasi wisata yang diminati warga asing. Seperti yang telah diungkapkan bapak Wishnutama Kusubandio selaku Menteri Pariwisata dan Ekonomi Kreatif, bahwa sektor pariwisata nasional tumbuh sangat baik jika dibandingkan dengan negara lain di dalam kawasan Asia Tenggara, branding *Wonderful Indonesia* telah berhasil menempati peringkat ke – 47 dunia. Bukan hanya sektor pariwisata yang dapat diunggulkan, Indonesia juga memiliki berbagai ragam kuliner khas yang dapat menarik wisatawan asing.

Hidangan kuliner khas Indonesia bervariasi bergantung pada wilayahnya, sepanjang sejarah, Indonesia telah menjadi tempat perdagangan antara dua benua. Ini menyebabkan terbawanya banyak bumbu, bahan makanan dan teknik memasak dari bangsa Melayu sendiri, India, Timur tengah, Tionghoa, dan Eropa. Semua ini bercampur dengan ciri khas makanan Indonesia tradisional, menghasilkan banyak keanekaragaman yang tidak ditemukan di daerah lain. Bahkan bangsa Spanyol dan Portugis, telah mendahului bangsa Belanda dengan membawa banyak produk dari dunia baru ke Indonesia.

Meskipun beberapa jenis kuliner khas Indonesia sudah banyak dikenal oleh wisatawan asing, banyak hidangan kuliner khas Indonesia lainnya yang belum dikenal oleh wisatawan asing, seperti contohnya makanan khas kota

Palu, Sulawesi Tengah ini yang akan menjadi fokus yang akan dibahas pada penulisan Tugas Akhir ini.

Palu adalah Ibukota Provinsi Sulawesi Tengah, Indonesia. Palu merupakan kota yang terletak di Sulawesi Tengah, berbatasan dengan Kabupaten Donggala di sebelah barat dan Utara, Kabupaten Sigi di sebelah selatan, dan Kabupaten Parigi Moutong di sebelah timur.

Kota Palu merupakan kota lima dimensi yang terdiri atas lembah, lautan, sungai, pegunungan, dan teluk.

Asal usul nama kota Palu adalah kata Topalu'e yang artinya *Tanah yang terangkat* karena daerah ini awalnya lautan. Pernah terjadi gempa dan pergeseran lempeng (*palu koro*) sehingga daerah yang tadinya lautan tersebut terangkat dan membentuk daratan lembah yang sekarang menjadi Kota Palu. Secara historis, kuliner khas kota Palu dimulai dari sekitar abad ke-16 antara penduduk Sulawesi, Bugis, Cina, Portugis hingga Eropa (Belanda). Orang Portugis memperkenalkan Cabai dan Tomat kepada orang Sulawesi. Menurut Penny Van Esterik dalam *Food Culture in Southeast Asia* (2008), saat itu Cabai diperkenalkan ke Asia Tenggara dengan tujuan menggantikan rasa pedas dari Lada putih yang saat itu harganya sangatlah tinggi. Ternyata, tanaman Cabai dengan cepat dapat tumbuh subur dan akhirnya menggantikan Lada Putih sebagai sumber dari rasa pedas dan pada akhirnya mempengaruhi cita rasa masakan khas kota Palu. Pada umumnya masakan khas kota Palu diolah dengan teknik sederhana seperti dibakar, dipanggang, dan direbus bersama bumbu.

Kuliner khas kota Palu juga dipengaruhi oleh letak geografis yang memiliki dataran rendah, dataran tinggi, hingga kelautan. Sehingga Kuliner khas kota Palu ini menggunakan beragam komoditi yang dapat ditemukan di kota Palu.

Berbagai macam restoran yang menjual makanan hasil olahan laut, sapi, hingga hasil vegetasi yang beragam, namun jenis hidangan yang paling mendominasi dalam 10 ikon kuliner khas kota Palu adalah hidangan yang berbahan dasar ikan, seperti Palumara, Duo Sale, dan Milu Siram. Hal tersebut dikarenakan sampai awal abad ke-20, daging adalah bahan makanan yang hanya dikonsumsi oleh para Bangsawan dan sederajatnya, lalu pada abad ke-21, bibit sapi baru mulai dikembangkan di Palu yang dikirimkan dari Bali (Reid,2011)

Hal ini diduga karena masakan hasil olahan daging sapi memiliki cita rasa yang lebih kuat dan kaya akan bumbu yang lebih digemari oleh masyarakat kota Palu dan masyarakat Indonesia pada umumnya. (Kompas : Jelajah Kuliner Nusantara, 2013)

Pakar kuliner Indonesia, bapak William Wongso (2014) mengatakan bahwa tidak ada yang bernama makanan Indonesia, yang ada hanyalah makanan daerah. Ini menunjukkan bahwa setiap makanan yang berasal dari wilayah Indonesia merupakan Makanan Indonesia, salah satunya adalah kuliner khas kota Palu yang menjadi salah satu dari kekayaan yang dimiliki Indonesia.

1.2. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian *food presentation* **Mengenal Cita Rasa Kuliner Kota Palu, Provinsi Sulawesi Tengah** adalah sebagai berikut :

a. Tujuan Formal

1. Tujuan formal dari tugas akhir ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan Diploma III, Program Manajemen Tata Boga di Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.
2. Penelitian Food Presentation ini disusun sebagai wujud pengaplikasian ilmu yang telah dipelajari selama 3 tahun belajar di Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.

b. Tujuan Operasional

1. Menguji kemampuan penulis dalam mengolah dan membuat makanan dengan teknik yang telah dipelajari selama mengikuti pembelajaran pada Program Studi Manajemen Tata Boga.
2. Memperkenalkan dan menaikkan nilai pasar kuliner khas kota Palu kepada masyarakat umum.
3. Upaya melatih kemampuan diri penulis dalam merangkai menu dan memadukan komoditi makanan.
4. Sebagai salah satu konsep rangkaian menu yang nantinya dapat digunakan oleh restoran atau hotel, selain itu dapat diaplikasikan dalam objek berwirausaha.

1.3. Usulan Produk

Penulis akan mempresentasikan cita rasa kuliner khas kota Palu dalam bentuk rijstafel. Pemilihan menu dibuat berdasarkan cita rasa dan keaslian menu dari kota Palu yang penulis dapatkan dari berbagai referensi.

Berikut adalah susunan menu yang akan penulis presentasikan :

9 Course Palu rijstaffel menu

Lalampa

(Ketan Putih bakar yang diisi dengan ikan Cakalang)

Uta Kelo

(Soup Daun Kelor dengan kuah santan)

Nasi Jagung

(Jagung yang diolah menjadi butiran kecil seperti nasi)

Bau Tunu Rica-Rica

(Ikan Kuwe bakar dengan bumbu rica - rica)

Sambal Duo Sale

(Sambal merah dari Cabai, Bawang, Tomat, dan Ikan Teri)

Kaledo

(Soup tulang sumsum sapi dengan kuah asam pedas)

Es Pisang Ijo

(Pisang Raja dibalut dengan tepung beras, disajikan dengan bubur sumsum dan sirup pisang)

Kue Paranggi

(Kue bolu dengan gula merah dan parutan kelapa)

Sarabba

(Minuman ekstrak jahe, kayu manis, gula aren dan susu)

Selanjutnya adalah penjelasan mengenai usulan menu yang penulis pilih pada tugas akhir ini :

1.3.1 LALAMPA

Lalampa adalah hidangan khas Palu yang memiliki bentuk menyerupai Lemper pada daerah Jawa, yang membedakan adalah isian dari Lalampa ini merupakan olahan dari ikan Cakalang yang dimasak oleh bumbu merah, lalu dimasukkan kedalam adonan ketan putih yang telah dimasak dengan parutan kelapa dan garam, lalu dibentuk dengan daun kelapa sehingga bentuk menjadi persegi panjang. Kemudian, Lalampa dibakar diatas arang hingga sedikit hangus untuk mendapatkan sensasi rasa asap pada Lalampa.

1.3.2 UTA KELO

Uta kelo atau pada bahasa Indonesia “Daun Kelor” adalah makanan khas suku Kaili, kabupaten Donggala. Daun Kelor mudah ditemukan di pemukiman suku Kaili karena mereka biasanya menanam daun kelor sebagai pembatas rumah yang dapat tumbuh hingga 11 meter. Uta Kelo dimasak dengan menggunakan kuah santan kental lalu diberi bahan tambahan lain seperti Udang, Pisang Muda, atau Terong Muda. Biasanya disajikan bersama Nasi Jagung, Bau Tunu, atau Duo Sale. Pada hasil wawancara penulis dengan penjual makanan khas Palu di daerah Cikokol, Tangerang, membenarkan bahwa penggunaan Daun Kelor pada masakan Palu adalah hal lumrah.

1.3.3 NASI JAGUNG

Nasi Jagung atau Talebe ini dulunya merupakan makanan pengganti Nasi di kala Padi sedang susah bertumbuh di daerah pertanian, sehingga masyarakat menggantikan nasi dengan jagung karena lebih mudah tumbuh dan dirawat. Nasi Jagung ini adalah Jagung yang sudah tua dan telah "*dipipil*" atau dipisahkan dengan bongkolnya lalu dikeringkan dan ditubuk. Memasaknya sama dengan nasi biasa, yaitu dengan air selama kurang lebih 30 menit.

1.3.4 BAU TUNU RICA - RICA

Bau Tunu merupakan sebutan masyarakat Sulawesi Tengah untuk Ikan Bakar, ikan yang biasa digunakan adalah Tuna, Cakalang, Tongkol, Kuwe dan beragam ikan laut lainnya. Proses yang dibutuhkan cukup sederhana, yaitu membersihkan ikan, lalu dimarinade dengan Jeruk Nipis, Asam Jawa, Gula, Garam, dan Lada, lalu dibakar diatas arang yang menyala. Disajikan dengan bumbu Rica-Rica pedas yang telah disiapkan.

1.3.5 SAMBAL DUO SALE

Sambal Duo Sale merupakan salah satu hidangan wajib bagi masyarakat Palu, hampir semua makanan lainnya disandingkan dengan Duo Sale. Sambal Duo Sale adalah sambal merah yang dicampur dengan Ikan Teri yang telah dikeringkan, bahan sambal cukup sederhana, yaitu, Cabai Merah, Tomat, Bawang Merah dan Putih yang dihaluskan lalu dicampurkan dengan Ikan Teri kering.

1.3.6 KALEDO

Kuliner yang berbahan dasar kaki sapi ini merupakan ikon Kota Palu dan Sulawesi Tengah, dibalik rasanya yang khas, sajian ini juga memiliki kisah yang menggambarkan perjalanan peradaban etnis Kaili. Memiliki rasa asam segar, serta warna yang bening kekuningan, bumbu utama yang dibutuhkan adalah Asam Muda, Cabai Segar, Bawang Merah dan Putih, Kunyit dan rempah lainnya.

1.3.7 ES PISANG IJO

Merupakan hidangan penutup yang aslinya berasal dari kota Makassar, Es Pisang Ijo ini sangat terkenal hingga diluar daerah Sulawesi Selatan, namun dari hasil wawancara penulis terhadap pedagang kue tradisional, mendapat informasi bahwa terdapat kesamaan di berbagai daerah pulau Sulawesi karena kudapan ini berasal dari budaya yang sama yaitu Bugis. Dikarenakan rasanya yang manis segar, hidangan ini digemari di bulan suci Ramadhan sebagai hidangan buka puasa. Bahan utama yang digunakan adalah pisang, bubur sumsum dari santan, tepung beras dan sirup rasa pisang.

1.3.8 KUE PARANGGI

Kue Paranggi merupakan kue panggang yang memiliki bahan sederhana, yaitu Tepung Terigu, Gula Merah, Minyak dan Soda Kue. Kue ini memiliki bentuk yang menyerupai Kue Bolu pada umumnya. Pada hasil wawancara pada penjual kue tradisional di Tangerang Kota, Ibu Neni menjelaskan bahwa Kue Paranggi adalah kue khas Sulawesi Tengah yang mirip dengan Kue Mangkok khas Betawi.

1.3.9 SARABBA

Merupakan minuman khas dari kota Palu yang mirip dengan minuman khas Jawa yaitu Wedang Jahe, sering ditemukan di restoran hingga warung pinggir jalan pada kota Palu. Yang membedakan dengan Wedang Jahe adalah pada Sarabba menggunakan susu, santan dan gula aren.

1.4. Tinjauan Produk

1.4.1 Tema Produk

Dalam tugas akhir ini, penulis menyajikan kuliner khas Toba Samosir dalam bentuk *Rijsttafel*. *Rijsttafel* yang dalam bahasa Belanda berarti “*rice table*” ini adalah jamuan ala Hindia-Belanda yang muncul pada zaman kolonial. Penyajian jenis ini biasanya terdiri dari berbagai hidangan yang disajikan dalam porsi kecil, beragam, bersamaan pada suatu meja dan suatu sajian makan nasi yang dihidangkan secara spesial. (Setyorini, 2015)

1.4.2 Usulan Resep

Standar resep adalah salah satu unsur penting bagi seorang juru masak. Standar resep menjadi pedoman untuk menciptakan masakan dengan kualitas yang terbaik, kuantitas yang sesuai dan hasil produk yang konsisten. Biasanya terbentuknya standar resep ini sudah melalui beberapa tahap percobaan.

Berikut adalah Usulan *Recipe Food Presentation* yang penulis sajikan pada tabel- tabel dibawah ini.

Tabel 1

Usulan Resep LALAMPA

Halaman	: 1	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Tanggal	: 13 Apr. 20	Ukuran per Porsi	: 60 g
Jenis Hidangan	: Makanan Pembuka	Suhu Penyajian	: Panas
Alat Saji	: <i>Plate</i>	Waktu Penyajian	: 45 menit
Asal	: Palu, Sulawesi Tengah		

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Menyiapkan	250 gr	Beras Ketan	Cuci, rendam dengan air selama 30 menit
		300 ml 2 lbr 300 gr 3 gr 15 gr 3 gr 2 gr 15 gr 7 ml 2 lbr	Santan Daun Pandan Ikan Tongkol kukus Jahe Tomat Serai Daun Jeruk Daun Kemangi Air Jeruk Nipis Daun Pisang	Iris halus Suwir Memarkan Memarkan Iris halus Cuci bersih, keringkan
2	Bumbu Halus	90 gr 30 gr 5 gr 20 gr 30 gr 30 ml Tt	Bawang Merah Bawang Putih Kemiri Cabai Rawit Cabai Merah Keriting Minyak goreng Garam dan Lada	Sangrai
		1 lbr	Beras Ketan Daun Pandan Garam	Hingga setengah matang
3	Panaskan	200 ml	Santan	Masukkan ketan, aduk hingga santan menyusut, angkat
4	Kukus		Beras ketan	Hingga matang
5	Haluskan		Bumbu halus	Dengan blender
6	Tumis		Bumbu Halus	Dengan sedikit minyak
7	Campurkan		Bumbu Halus	Dengan Ikan Tongkol

Tabel 2

Usulan Resep LALAMPA (lanjutan)

8	Campurkan		Jahe Daun Jeruk Daun Kemangi Santan Tomat Serai	Ke dalam Bumbu Halus
9	Tumis		Bumbu Halus	Hingga matang dan mengering
10	Membentuk		Beras Ketan Ikan Tongkol	Dibentuk persegi panjang dengan ikan tongkol di dalam adonan beras ketan lalu dibungkus dengan daun pisang
11	Memanggang		Lalampa	Di atas arang hingga warna berubah kecoklatan
12	Sajikan			

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

Tabel 3

Usulan Resep UTA KELO

Halaman	: 2	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Tanggal	: 13 Apr. 20	Ukuran per Porsi	: 80 g
Jenis Hidangan	: Makanan Utama (Soup)	Suhu Penyajian	:
Panas Alat Saji	: <i>Bowl</i>	Waktu Penyajian	: 35
menit Asal	: Palu, Sulawesi Tengah		

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Menyiapkan	100 gr 500 ml 200 gr 300 gr 60 gr 100 gr 80 ml tt	Ebi Santan Daun Kelor Muda Pisang Kepok Muda Cabai Merah Keriting Bawang Merah Minyak Goreng Garam dan Lada	Cuci Kupas, potong <i>dice</i> Haluskan Haluskan

Tabel 4

Usulan Resep UTA KELO (lanjutan)

2	Seduh		Ebi	Dengan air panas hingga mengembang
3	Sangrai Tumis Masukkan		Ebi Cabai dan Bawang Merah Santan, Daun Kelor, Pisang	Menggunakan sedikit minyak, lalu haluskan Di panci, menggunakan secukupnya minyak, lalu campurkan ebi Ke dalam panci, didihkan, lalu tunggu hingga matang
4	Sajikan			

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

Tabel 5

Usulan Resep NASI JAGUNG

Halaman : 3
 Tanggal : 13 Apr. 20
 Jenis Hidangan : Makanan Utama
 Alat Saji : *Plate*
 menit Asal : Palu, Sulawesi Tengah

Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Ukuran per Porsi : 100 g
 Suhu Penyajian : Panas
 Waktu Penyajian : 35

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Menyiapkan	350 gr	Nasi Jagung	Rendam dengan air panas selama 30 menit
		100 gr	Beras	Cuci, tiriskan
		350 ml	Air	
2	Campurkan		Nasi Jagung, Beras, dan Air	Ke dalam <i>rice cooker</i>
3	Masak			Sampai matang
4	Sajikan			

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

Tabel 6

Usulan Resep BAU TUNU RICA-RICA

Halaman	: 4	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 13 Apr. 20	Ukuran per Porsi	: 80 gr
Jenis Hidangan	: Makanan Utama	Suhu Penyajian	: Panas
Alat Saji	: <i>Plate</i>	Waktu Penyajian	: 60
menit Asal	: Palu, Sulawesi Tengah		

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Menyiapkan	500 gr	Ikan Kuwe	Bersihkan, beri sayatan
		50 ml	Air Jeruk Limau	
		15 ml	Asam Jawa	Dilute dengan air panas
	Bumbu Halus	200 gr	Bawang Merah	
		100 gr	Bawang Putih	
		100 gr	Cabai Merah Besar	
		30 gr	Cabai Rawit	
		50 gr	Tomat Merah	Potong <i>dice</i>
		5 gr	Daun Pandan	Iris Tipis
		10 gr	Daun Jeruk	Iris Tipis
		50 gr	Tomat Hijau	Potong <i>dice</i>
		15 gr	Serai	Memarkan
		5 gr	Lengkuas	Memarkan
		5 gr	Jahe	Memarkan
		3 gr	Biji Ketumbar	Sangrai
		30 gr	Daun Kemangi	
		70 ml	Minyak Goreng	
		50 gr	Gula	
		tt	Garam dan Lada	
		Secukupnya	Arang	Untuk Memanggang
2	Haluskan		Bumbu Halus	Menggunakan <i>Blender</i>
3	<i>Marinade</i>	30 ml	Ikan Kuwe	Dengan Air Jeruk
		15 ml	Air Jeruk Limau	Limau, Air Asam
			Air Asam Jawa	Jawa, Garam dan Lada. Biarkan selama 30 menit
4	Tumis		Bumbu Halus	Di wajan, dengan sedikit minyak, masak hingga matang

Tabel 7

Usulan Resep BAU TUNU RICA-RICA (lanjutan)

5	Masukkan		Tomat Merah Tomat Hijau Daun Pandan Daun Jeruk Serai Lengkuas Jahe Biji Ketumbar Daun Kemangi	Ke dalam wajan masak hingga matang, bumbui dengan garam dan lada, sisihkan
6	Panggang		Ikan Kuwe	Di atas pemanggang, bakar hingga matang merata dan warna kecoklatan
7	Angkat		Ikan Kuwe	Pidahkan ke <i>Plate</i>
8	Tuang		Bumbu Rica-Rica	Di atas Ikan Kuwe
9	Drizzle		Air Jeruk Limau	Di atas bumbu Rica-Rica
10	Sajikan			

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

Tabel 8

Usulan Resep SAMBAL DUO SALE

Halaman	: 5	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 13 Apr. 20	Ukuran per Porsi	: 20 gr
Jenis Hidangan	: Makanan Pelengkap	Suhu Penyajian	: Panas
Alat Saji	: <i>Plate</i>	Waktu Penyajian	: 20
menit Asal	: Palu, Sulawesi Tengah		

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Menyiapkan	80 gr	Ikan Teri	Cuci dengan air mengalir sebanyak 3 kali
	Bumbu Halus	50 gr	Cabai Merah Besar	Haluskan
		20 gr	Cabai Merah Keriting	Haluskan
		10 gr	Cabai Rawit Merah	Haluskan
		30 gr	Bawang Merah	Haluskan
		15 gr	Bawang Putih	Haluskan
		15 gr	Tomat Merah	Potong <i>dice</i>

Tabel 9

Usulan Resep SAMBAL DUO SALE (lanjutan)

		30 ml 20 gr Tt	Minyak Goreng Gula Garam dan Lada	
2	Goreng		Ikan Teri	Di wajan, menggunakan minyak goreng, hingga renyah dan kecoklatan
3	Tumis		Bumbu Halus	Di wajan terpisah, dengan sedikit minyak, masak hingga matang, lalu beri Gula, Garam, dan Lada
4	Campurkan		Ikan Teri Bumbu Halus	Ke dalam wajan setelah memasak Bumbu Halus
5	Sajikan			

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

Tabel 10

Usulan Resep KALEDO

Halaman	: 6	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 13 Apr. 20	Ukuran per Porsi	: 80 gr
Jenis Hidangan	: Makanan Utama (<i>Soup</i>)	Suhu Penyajian	: Panas
Alat Saji	: <i>Bowl</i>	Waktu Penyajian	: 360
menit Asal	: Palu, Sulawesi Tengah		

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Menyiapkan	300 gr 500 gr 20 gr 50 gr 25 gr 5 gr 20 gr 60 gr Tt 1,5 ltr	Kaki Sapi Daging Sandung Lamur Asam Jawa Cabai Rawit Hijau Serai Jahe Jeruk Limau Bawang Merah Garam dan Lada Air	Potong 5cm <i>Rough Chop</i> Memarkan Memarkan Potong <i>wedges</i> <i>Finely sliced</i>

Tabel 11

Usulan Resep KALEDO (lanjutan)

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
2	Rebus		Kaki sapi dan Daging	Dengan air hingga terendam, +- 30 menit hingga kotoran terangkat, lalu tiriskan
3	Rebus		Kaki sapi dan Daging	Dengan panci menggunakan air baru, rebus selama 3 jam.
4	Masukkan		Serai Cabai Rawit Merah Jahe Asam Jawa	Ke dalam rebusan
5	Masak		Kaledo	Selama 3 jam lagi
6	Goreng		Bawang Merah	Dengan minyak goreng, untuk membuat bawang goreng
8	<i>Season</i>		Kaledo	Jika daging sudah empuk dan siap saji
7	Sajikan		Kaledo	Dengan bawang goreng dan Jeruk Limau <i>wedges</i>

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

Tabel 13

Usulan Resep ES PISANG IJO (lanjutan)

7	Panaskan	250 ml 2 gr	Santan Pasta Vanili Garam	Di <i>sauce pan</i>
8	Tambahkan		Larutan Tepung Beras	Secara perlahan, aduk hingga mengental, angkat
9	Potong		Adonan Pisang	<i>French Cut</i> +- 1cm
10	Sajikan		Adonan pisang Saus Santan Es Serut Sirup perisa pisang	Di <i>bowl</i>

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

Tabel 14

Usulan Resep KUE PARANGGI

Halaman	: 8	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 13 Apr. 20	Ukuran per Porsi	: 30 gr
Jenis Hidangan	: Makanan Penutup	Suhu Penyajian	: Panas
Alat Saji	: <i>Plate</i>	Waktu Penyajian	: 35
menit Asal	: Palu, Sulawesi Tengah		

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Menyiapkan	100 gr 70 gr 50 gr 15 gr 2 gr 2 gr 5 gr 6 ml 40 ml	Tepung Terigu Gula Merah Tapai Singkong Telur Baking Powder Pasta Vanili Gula Minyak Kelapa Air	<i>Dilute</i> <i>Finely mashed,</i> <i>sieved</i>
2	Campurkan		Gula merah Telur Tapai Singkong Baking Powder Pasta Vanili Gula Air	Ke dalam <i>Mixing Bowl</i> , aduk rata
3	Tambahkan		Tepung Terigu	Sedikit demi sedikit, aduk rata, hingga kalis

Tabel 15

Usulan Resep KUE PARANGGI (lanjutan)

4	Masukkan		Adonan	Ke dalam cetakan kue mangkok yang sudah di lumuri minyak kelapa
5	Steam		Adonan	Dengan <i>steamer</i> , selama 15 – 20 menit
6	Sajikan			

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

Tabel 16

Usulan Resep SARABBA

Halaman	: 9	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 13 Apr. 20	Ukuran per Porsi	: 60 ml
Jenis Hidangan	: Minuman	Suhu Penyajian	: Panas
Alat Saji	: <i>Cangkir</i>	Waktu Penyajian	: 30
menit Asal	: Palu, Sulawesi Tengah		

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Menyiapkan	250 ml 300 ml 100 gr 200 gr 250 ml 25 gr 10 gr	Santan Susu Gula Aren Jahe Merah Air Merica bubuk Kayu Manis	
2	Bakar		Jahe merah	Diatas api, lalu kupas
3	Panaskan		Santan Susu Air	Dengan <i>sauce pan</i>
4	Masukkan		Jahe Gula Aren Merica bubuk Kayu Manis	Ke dalam larutan rebus hingga mendidih
5	Sajikan		Sarabba	Dengan gelas

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

1.4.3 *Recipe Costing, Dish Costing, dan Selling Price*

Recipe Costing merupakan salah satu hal penting untuk mengetahui harga setiap menu yang dibuat berdasarkan suatu resep. Menurut Michael Kasavana dan Smith (dikutip Sudiara, 2000 : 12) dikatakan bahwa : “*Food cost is cost that are incurres during the preparation and service of menu item.*” Artinya harga pokok makanan adalah biaya yang terjadi selama pengolahan hingga penyajian makanan tersebut. Sedangkan *dish costing* adalah biaya makanan per porsi. (W, 2010).

Dish Costing sangat berpengaruh terhadap *sales / selling price*. *Selling price* ditentukan melalui presentase *food cost*. Standar *food cost* untuk menjual makanan biasanya kisaran 35 – 40%. Semakin kecil presentasi *food cost*, semakin besar juga keuntungan yang diharapkan. Berikut ini adalah rumus dari cara menghitung *dish costing* (Pavesic & Magnant, 2004)

$$\text{DISH COSTING} = \text{RECIPE COSTING} : \text{TOTAL PORTION}$$

Adapun rumus untuk menentukan *selling price* atau harga jual sebagai berikut:

$$\text{SALES} = (\text{COST} : \text{COST}\%) \times 100\%$$

Berikut adalah *recipe costing, dish costing, dan selling price* yang sudah ditetapkan penulis berdasarkan standar resep yang ada:

Tabel 17
Recipe Costing LALAMPA

No	Nama	Jumlah	Satuan	Harga per Kg	Harga PO
1	Beras Ketan	250	gr	Rp 12.000,-	Rp 3.000,-
2	Santan	300	ml	Rp 35.000,-	Rp 10.500,-
3	Daun Pandan	4	gr	Rp 17.000,-	Rp 68,-
4	Ikan Tongkol	300	gr	Rp 27.000,-	Rp 8.100,-
5	Jahe	3	gr	Rp 50.000,-	Rp 150,-
6	Tomat	15	gr	Rp 11.000,-	Rp 165,-
7	Serai	3	gr	Rp 25.000,-	Rp 75,-
8	Daun Jeruk	2	gr	Rp 24.500,-	Rp 49,-
9	Daun Kemangi	15	gr	Rp 20.000,-	Rp 300,-
10	Jeruk Nipis	7	gr	Rp 21.000,-	Rp 147,-
11	Daun Pisang	2	lbr	Rp 1.000,- / lbr	Rp 2.000,-
12	Bawang Merah	90	gr	Rp 40.000,-	Rp 3.600,-
13	Bawang Putih	30	gr	Rp 70.000,-	Rp 2.100,-
14	Kemiri	5	gr	Rp 45.000,-	Rp 225,-
15	Cabai Rawit	20	gr	Rp 100.000,-	Rp 2.000,-
16	Cabai Merah Keriting	30	gr	Rp 35.000,-	Rp 1.050,-
17	Miyak Goreng	30	ml	Rp 11.000,-	Rp 330,-
18	Garam	5	gr	Rp 10.000,-	Rp 5,-
19	Lada	2	gr	Rp 85.000,-	Rp 170,-
Total Harga					Rp 34.034,-
Dish Cost					Rp 6.806,8

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

Tabel 18*Recipe Costing* UTA KELO

No	Nama	Jumlah	Satuan	Harga per Kg	Harga PO
1	Ebi	100	gr	Rp 140.000,-	Rp 14.000,-
2	Santan	500	ml	Rp 35.000,-	Rp 17.500,-
3	Daun kelor	200	gr	Rp 40.000,-	Rp 8.000,-
4	Pisang Kepok	300	gr	Rp 27.000,-	Rp 8.100,-
5	Cabai Merah Keriting	60	gr	Rp 35.000,-	Rp 2.100,-
6	Bawang Merah	100	gr	Rp 40.000,-	Rp 4.000,-
7	Minyak Goreng	80	ml	Rp 11.000,-	Rp 880,-
8	Garam	10	gr	Rp 10.000,-	Rp 100,-
9	Lada	3	gr	Rp 85.000,-	Rp 255,-
Total Harga					Rp 54.935,-
Dish Cost					Rp 10.987,-

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

Tabel 19*Recipe Costing* NASI JAGUNG

No	Nama	Jumlah	Satuan	Harga per Kg	Harga PO
1	Nasi Jagung	350	gr	Rp 15.000,-	Rp 5.250,-
2	Beras	100	gr	Rp 12.200,-	Rp 1.220,-
3	Air	350	ml	-	-
Total Harga					Rp 6.470,-
Dish Cost					Rp 1.249,-

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

Tabel 20*Recipe Costing* BAU TUNU RICA-RICA

No	Nama	Jumlah	Satuan	Harga per Kg	Harga PO
1	Ikan Kuwe	650	gr	Rp 50.000,-	Rp 32.500,-
2	Jeruk Limau	50	gr	Rp 26.000,-	Rp 1.300,-
3	Asam Jawa	15	gr	Rp 40.000,-	Rp 600,-
4	Bawang Merah	200	gr	Rp 40.000,-	Rp 8.000,-
5	Bawang Putih	100	gr	Rp 70.000,-	Rp 7.000,-
6	Cabai Merah Besar	100	gr	Rp 40.000,-	Rp 4.000,-
7	Cabai Rawit	30	gr	Rp 100.000,-	Rp 3.000,-
8	Tomat Merah	50	gr	Rp 11.000,-	Rp 550,-
9	Tomat Hijau	50	gr	Rp 15.000,-	Rp 750,-
10	Daun Pandan	5	gr	Rp 17.000,-	Rp 85,-
11	Daun Jeruk	10	gr	Rp 24.500,-	Rp 245,-
12	Serai	15	gr	Rp 25.000,-	Rp 375,-
13	Lengkuas	5	gr	Rp 17.000,-	Rp 85,-
14	Jahe	5	gr	Rp 50.000,-	Rp 250,-
15	Biji Ketumbar	3	gr	Rp 30.000,-	Rp 90,-
16	Daun Kemangi	30	gr	Rp 20.000,-	Rp 600,-
17	Minyak Goreng	70	ml	Rp 11.000,-	Rp 770,-
18	Gula	50	gr	Rp 12.000,-	Rp 600,-
19	Garam	15	gr	Rp 10.000,-	Rp 150,-
20	Lada	5	gr	Rp 85.000,-	Rp 425,-
21	Arang	1	pack	Rp 8.000,-	Rp 8.000,-
Total Harga					Rp 69.375,-
Dish Cost					Rp 13.875,-

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

Tabel 21*Recipe Costing* SAMBAL DUO SALE

No	Nama	Jumlah	Satuan	Harga per Kg	Harga PO
1	Ikan Teri	80	gr	Rp 100.000,-	Rp 8.000,-
2	Cabai Merah Besar	20	gr	Rp 40.000,-	Rp 800,-
3	Cabai Merah Keriting	50	gr	Rp 35.000,-	Rp 1.750,-
4	Cabai Rawit Merah	10	gr	Rp 100.000,-	Rp 1000,-
5	Bawang Merah	30	gr	Rp 40.000,-	Rp 1.200,-
6	Bawang Putih	15	gr	Rp 70.000,-	Rp 1.050,-
7	Tomat Merah	15	gr	Rp 11.000,-	Rp 165,-
8	Minyak Goreng	30	ml	Rp 11.000,-	Rp 330,-
9	Gula	20	gr	Rp 12.000,-	Rp 240,-
10	Garam	5	gr	Rp 10.000,-	Rp 50,-
11	Air	20	ml	-	-
Total Harga					Rp 14.585,-
Dish Cost					Rp 2.917,-

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

Tabel 22*Recipe Costing* KALEDO

No	Nama	Jumlah	Satuan	Harga per Kg	Harga PO
1	Kaki Sapi	300	gr	Rp 25.000,-	Rp 7.500,-
2	Daging Sandung Lamur	500	gr	Rp 120.000,-	Rp 60.000,-
3	Cabai Rawit Hijau	50	gr	Rp 35.000,-	Rp 1.750,-
4	Asam Jawa	20	gr	Rp 40.000,-	Rp 800,-
5	Serai	25	gr	Rp 25.000,-	Rp 625,-
6	Jahe	5	gr	Rp 50.000,-	Rp 250,-
7	Jeruk Limau	20	gr	Rp 26.000,-	Rp 520,-
8	Bawang Merah	60	gr	Rp 40.000,-	Rp 2.400,-
9	Garam	20	gr	Rp 10.000,-	Rp 200,-
10	Lada	5	gr	Rp 85.000,-	Rp 425,-
11	Air	1500	ml	-	-
Total Harga					Rp 74.470,-
Dish Cost					Rp 14.894,-

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

Tabel 23*Recipe Costing ES PISANG IJO*

No	Nama	Jumlah	Satuan	Harga per Kg	Harga PO
1	Pisang Raja	300	gr	Rp 15.000,-	Rp 4.500,-
2	Santan	400	gr	Rp 35.000,-	Rp 14.000,-
3	Daun Pandan	4	gr	Rp 17.000	Rp 68,-
4	Daun Suji	3	lbr	Rp 500,- / lbr	Rp 1.500,-
5	Kapur Sirih	2	gr	Rp 40.000,-	Rp 80,-
6	Gula	10	gr	Rp 12.000,-	Rp 120,-
7	Garam	3	gr	Rp 10.000,-	Rp 30,-
8	Mentega	4	gr	Rp 55.000,-	Rp 220,-
9	Pasta Vanili	2	gr	Rp 135.000,-	Rp 270,-
10	Tepung Beras	5	gr	Rp 16.000,-	Rp 80,-
11	Tepung Terigu	80	gr	Rp 10.000,-	Rp 800,-
12	Daun Pisang	2	lbr	Rp 1.000,- / lbr	Rp 2.000,-
13	Tusuk Gigi	10	pcs	Rp 3.000,- / pack	Rp 1000,-
14	Sirup Perisa Pisang	50	ml	Rp 20.000,- / 620ml	Rp 1.250,-
15	Es Batu Serut	250	gr	-	-
Total Harga					Rp 24.668,-
Dish Cost					Rp 4.933,6

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

Tabel 24*Recipe Costing KUE PARANGGI*

No	Nama	Jumlah	Satuan	Harga per Kg	Harga PO
1	Tepung Terigu	100	gr	Rp 10.000,-	Rp 1.000,-
2	Gula Merah	70	gr	Rp 11.600,-	Rp 812,-
3	Tapai Singkong	50	gr	Rp 15.000,-	Rp 750,-
4	Telur	15	gr	Rp 23.500,-	Rp 352,-
5	Baking Powder	2	gr	Rp 26.000,-	Rp 52,-
6	Pasta Vanili	2	gr	Rp 135.000,-	Rp 270,-
7	Gula	5	gr	Rp 12.000,-	Rp 60,-
8	Minyak Kelapa	6	ml	Rp 90.000,-	Rp 540,-
9	Air	40	ml	-	-
Total Harga					Rp 3.836,-
Dish Cost					Rp 767,-

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

Tabel 25
Recipe Costing SARABBA

No	Nama	Jumlah	Satuan	Harga per Kg	Harga PO
1	Santan	250	ml	Rp 35.000,-	Rp 8.750,-
2	Susu Putih	300	ml	Rp 16.500,-	Rp 4.950,-
3	Gula Aren	100	gr	Rp 18.500,-	Rp 1.850,-
4	Jahe Merah	80	gr	Rp 100.000,-	Rp 8.000,-
5	Merica Bubuk	25	gr	Rp 85.000,-	Rp 2.125,-
6	Kayu Manis	10	gr	Rp 70.000,-	Rp 700,-
7	Air	250	ml	-	-
Total Harga					Rp 26.375,-
Dish Cost					Rp 5.275,-

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

Tabel 26
Selling Price

No	Menu	Food Cost	Dish Cost	Selling Price
1	Lalampa	34%	Rp 6.800,0	Rp 20.000,0
2	Uta Kelo	37%	Rp 11.000,0	Rp 30.000,0
3	Nasi Jagung	30%	Rp 1.250,0	Rp 5.000,0
4	Bau Tunu Rica – Rica	33%	Rp 13.900,0	Rp 42.000,0
5	Sambal Duo Sale	29%	Rp 2.920,0	Rp 10.000,0
6	Kaledo	37%	Rp 14.900,0	Rp 40.000,0
7	Es Pisang Ijo	31%	Rp 4.930,0	Rp 16.000,0
8	Kue Paranggi	30%	Rp 770,0	Rp 2.000,0
9	Sarabba	35%	Rp 5.275,0	Rp 15.000,0
Total				Rp 170.000,0

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

1.4.4 Nutritional Value

Seluruh makhluk hidup memerlukan nutrisi untuk tumbuh dan kembangnya. Nutrisi adalah zat yang diperlukan makhluk hidup untuk mendapatkan energi dan daya tahan tubuh. Nutrisi diperoleh dari makanan yang dikonsumsi setiap hari, maka dari itu pemilihan makanan yang tepat dapat menentukan keseimbangan nutrisi di dalam tubuh.

Penulis akan membahas beberapa komponen penting dalam makanan- makanan yang akan dipresentasikan seperti kalori, karbohidrat, lemak, protein, dan gula.

Berikut adalah tabel kandungan nutrisi pada menu yang penulis buat :

Tabel 27*Nutrition Value LALAMPA*

No	Nama	Jumlah	Calories (kcal)	Carbohyd rate (gr)	Fat (gr)	Protein (gr)	Sugar (gr)
1	Beras Ketan	250 gr	242.5	52,5	0.5	5	0.25
2	Santan	300 ml	337.5	28.13	24.45	1.95	5.63
3	Daun Pandan	4 gr	36	9	0	0	0
4	Ikan Tongkol	300 gr	396	0	3.9	84	0
5	Jahe	3 gr	2.6	0.5	0.02	0.06	0.05
6	Tomat	15 gr	2,7	0.58	0.03	0.132	0.39
7	Serai	3 gr	2.94	0.76	0	0.04	0
8	Daun Jeruk	2 gr	0.8	0	0	0	0
9	Daun Kemangi	15 gr	3.3	0.4	0.09	0.48	0.045
10	Jeruk Nipis	7 gr	1.86	0.6	0	0.02	0.11
11	Bawang Merah	90 gr	63.99	71.82	0.09	2.25	7.08
12	Bawang Putih	30 gr	44	9.92	0.16	1.9	0.3
13	Kemiri	5 gr	23.65	0	2.5	0.39	0
14	Cabai Rawit	20 gr	63.3	11.32	3.45	2.4	2.06
15	Cabai Merah Keriting	30 gr	12	2.7	0.06	0.6	1.5
16	Minyak Goreng	30 ml	243.6	0	28.41	0	0
17	Garam	5 gr	12	0	0	0	0
18	Lada	2 gr	5.02	1.28	0.066	0.2	0,012
Total			1500.06	194.01	63.726	99.422	29.42
Total/Portion			300.01	38.8	12.74	19.88	5.88

Sumber : myfitnesspal.com, fatsecret.co.id, data olahan penulis

Tabel 28*Nutrition Value UTA KELO*

No	Nama	Jumlah	Calories (kcal)	Carbohyd rate (gr)	Fat (gr)	Protein (gr)	Sugar (gr)
1	Ebi	100 gr	259	1.8	2.3	62.4	0
2	Santan	500 ml	562.5	46.87	40.75	3.25	9.37
3	Daun Kelor	200 gr	184	25	3.4	13.6	0.4
4	Pisang Kepok	300 gr	267	68.52	0.99	3.27	36.69
5	Cabai Merah Keriting	60 gr	24	5.4	0.12	1.2	3
6	Bawang Merah	100 gr	72.5	16.8	0.1	2.5	7.87
7	Minyak Goreng	80 ml	649.6	0	75.76	0	0
8	Garam	10 gr	33.3	0	0	0	0
9	Lada	3 gr	7.53	1.92	0.099	0.6	0.036
Total			2059.43	166.31	123.519	86.82	57.366
Total/Portion			411.8	33.26	24.7	17.36	11.47

Sumber : myfitnesspal.com, fatsecret.co.id, data olahan penulis

Tabel 29*Nutrition Value NASI JAGUNG*

No	Nama	Jumlah	Calories (kcal)	Carbohyd rate (gr)	Fat (gr)	Protein (gr)	Sugar (gr)
1	Nasi Jagung	350 gr	525	91.49	14	9.3	2.24
2	Beras	100 gr	123.14	26.05	0.4	2.9	0.11
3	Air	350 ml	0	0	0	0	0
Total			648.14	117.54	14.4	12.2	2.35
Total/Portion			129.62	23.50	2.8	2.4	0.47

Sumber : myfitnesspal.com, fatsecret.co.id, data olahan penulis

Tabel 30*Nutrition Value* BAU TUNU RICA-RICA

No	Nama	Jumlah	Calories (kcal)	Carbohyd rate (gr)	Fat (gr)	Protein (gr)	Sugar (gr)
1	Ikan Kuwe	650 gr	715	1.3	17.55	136.5	1.3
2	Jeruk Limau	50 gr	13.3	4.3	0	0.3	1
3	Asam Jawa	15 gr	35	0	0	0	0
4	Bawang Merah	200 gr	145	0.16	0.2	5	15.75
5	Bawang Putih	100 gr	150	33.05	0.5	6.35	1
6	Cabai Merah Besar	100 gr	40	9	0.2	2	5
7	Cabai Rawit	30 gr	95	17	5.2	3.6	3.1
8	Tomat Merah	50 gr	9	1.96	0.1	0.44	1.3
9	Tomat Hijau	50 gr	9	1.96	0.1	0.44	1.3
10	Daun Pandan	5 gr	36	9	0	0	0
11	Daun Jeruk	10 gr	4	0	0	0	0
12	Serai	15 gr	14.7	3.8	0	0.2	0
13	Lengkuas	5 gr	2.45	0.5	0.025	0.045	0
14	Jahe	5 gr	4	0.9	0.03	0.09	0.08
15	Biji Ketumbar	3 gr	1	0	0	0	0
16	Daun Kemangi	30 gr	6.6	0.8	0.18	4.5	0.09
17	Minyak Goreng	70 gr	568.4	0	66.3	0	0
18	Gula	50 gr	8	2.1	0	0	2.1
19	Garam	15 gr	50	0	0	0	0
20	Lada	5 gr	12.55	3.2	0.16	0.33	0.02
Total			1919	89.03	90.545	159.795	32.04
Total/Portion			383.8	17.8	18.1	31.95	6.4

Sumber : myfitnesspal.com, fatsecret.co.id, data olahan penulis

Tabel 31*Nutrition Value* SAMBAL DUO SALE

No	Nama	Jumlah	Calories (kcal)	Carbohyd rate (gr)	Fat (gr)	Protein (gr)	Sugar (gr)
1	Ikan Teri	80 gr	168	0	7.76	23.11	0
2	Cabai Merah Besar	20 gr	8	1.8	0.04	0.4	1
3	Cabai Merah Keriting	50 gr	20	4.5	0.1	1	2.5
4	Cabai Rawit Merah	10 gr	31.6	5.6	1.7	1.2	1.03
5	Bawang Merah	30 gr	21.5	5.04	0.03	0.75	2.36
6	Bawang Putih	15 gr	22.5	4,95	0.075	0.95	0.15
7	Tomat Merah	15 gr	2.7	0.6	0.03	0.132	0.39
8	Minyak Goreng	30 ml	243.6	0	28.4	0	0
9	Gula	20 gr	3.2	0.84	0	0	0.84
10	Garam	5 gr	16.6	0	0	0	0
11	Air	20 ml	0	0	0	0	0
Total			537.7	117.38	38.135	27.542	8.27
Total/Portion			107.54	23.47	7.62	5.5	1.6

Sumber : myfitnesspal.com, fatsecret.co.id, data olahan penulis

Tabel 32
Nutrition Value KALEDO

No	Nama	Jumlah	Calories (kcal)	Carbohyd rate (gr)	Fat (gr)	Protein (gr)	Sugar (gr)
1	Kaki Sapi	300 gr	330	0	36	177	0
2	Daging Sandung Lamur	500 gr	775	0	35	105	0
3	Cabai Rawit Hijau	50 gr	159	28.31	8.6	6	5.17
4	Asam Jawa	20 gr	46.6	0	0	0	0
5	Serai	25 gr	25	6.37	0	0.3	0
6	Jahe	5 gr	4.2	0.8	0.03	0.09	0.08
7	Jeruk Limau	20 gr	5.3	1.7	0	0.6	0.3
8	Bawang Merah	60 gr	43.5	10.08	0.06	1.5	4.725
9	Garam	20 gr	66.6	0	0	0	0
10	Lada	5 gr	12.55	3.2	0.16	0.33	0.02
11	Air	1500 ml	0	0	0	0	0
Total			1467.75	50.46	79.85	290.82	10.295
Total/Portion			293.55	10.09	15.97	58.16	2.05

Sumber : myfitnesspal.com, fatsecret.co.id, data olahan penulis

Tabel 33*Nutrition Value* ES PISANG IJO

No	Nama	Jumlah	Calories (kcal)	Carbohyd rate (gr)	Fat (gr)	Protein (gr)	Sugar (gr)
1	Pisang Raja	300 gr	345	92.88	0.54	2.34	41.73
2	Santan	400 gr	450	37.44	32.48	2.4	7.52
3	Daun Pandan	4 gr	36	9	0	0	0
4	Daun Suji	3 gr	0.4	0	0	0	0
5	Kapur Sirih	2 gr	0	0	0	0	0
6	Gula	10 gr	38.7	9.99	0	0	9.99
7	Garam	3 gr	10	0	0	0	0
8	Mentega	4 gr	28.68	0.002	3.24	0.034	0.002
9	Pasta Vanili	2 gr	6	0	0	0	0
10	Tepung Beras	5 gr	18.2	4	0.07	0.29	0.005
11	Tepung Terigu	80 gr	291	61.04	0.78	8.26	0.2
12	Sirup Perisa Pisang	50 ml	129.5	33.43	0.02	0	23.88
13	Es Batu Serut	250 gr	0	0	0	0	0
Total			1353.48	247.782	37.13	13.324	83.327
Total/Portion			270.69	49.55	7.4	2.66	16.66

Sumber : myfitnesspal.com, fatsecret.co.id, data olahan penulis

Tabel 34*Nutrition Value* KUE PARANGGI

No	Nama	Jumlah	Calories (kcal)	Carbohyd rate (gr)	Fat (gr)	Protein (gr)	Sugar (gr)
1	Tepung Terigu	100 gr	364	76.31	0.98	10.33	0.27
2	Gula Merah	70 gr	190.4	0	0	0	0
3	Tapai Singkong	50 gr	87.5	19.95	0.25	1.13	0.42
4	Telur	15 gr	22.05	0.11	1,5	1.88	0.11
5	Baking Powder	2 gr	0	0	0	0	0
6	Pasta Vanili	2 gr	6	0	0	0	0
7	Gula	5 gr	19.35	4.99	0	0	4.99
8	Minyak Kelapa	6 ml	51.72	0	6	0	0
9	Air	40 ml	0	0	0	0	0
Total			741.02	101.36	13.23	13.34	5.79
Total/Portion			148.2	20.27	2.64	2.668	1.15

Sumber : myfitnesspal.com, fatsecret.co.id, data olahan penulis

Tabel 35*Nutrition Value SARABBA*

No	Nama	Jumlah	Calories (kcal)	Carbohyd rate (gr)	Fat (gr)	Protein (gr)	Sugar (gr)
1	Santan	250 ml	885	38.1	83.7	8.3	15.6
2	Susu Putih	300 ml	183.6	14.1	10.2	9	0
3	Gula Aren	100 gr	272	0	0	0	0
4	Jahe Merah	80 gr	68.5	14.17	0.57	1.4	1.3
5	Merica Bubuk	25 gr	62.75	16	0.8	1.65	0.1
6	Kayu Manis	10 gr	26.1	7.98	0.3	0.4	0.2
7	Air	250 ml	0	0	0	0	0
Total			1497.95	90.35	95.57	20.75	17.2
Total/Portion			299.6	18.07	19.1	4.15	3.44

Sumber : myfitnesspal.com, fatsecret.co.id, data olahan penulis

Tabel 36*Total Value of Nutrition*

No	Nama	Jumlah	Calories (kcal)	Carbohyd rate (gr)	Fat (gr)	Protein (gr)	Sugar (gr)
1	Lalampa		300.01	38.8	12.74	19.88	5.88
2	Uta Kelo		411.8	33.26	24.7	17.36	11.47
3	Nasi Jagung		129.62	23.50	2.8	2.4	0.47
4	Bau Tunu Rica - Rica		383.8	17.8	18.1	31.95	6.4
5	Sambal Duo Sale		107.54	23.47	7.62	5.5	1.6
6	Kaledo		293.55	10.09	15.97	58.16	2.05
7	Es Pisang Ijo		270.69	49.55	7.4	2.66	16.66
8	Kue Paranggi		148.2	20.27	2.64	2.668	1.15
9	Sarabba		299.6	18.07	19.1	4.15	3.44
Total			2344.81	234.81	111.07	144.728	49.12

1.5. Lokasi dan Waktu Presentasi Masakan

1.5.1. Lokasi Penelitian

Uji coba penelitian akan dilaksanakan penulis di dapur pribadi dan untuk penyajian serta presentasi masakan akan dilakukan di Kitchen Nusantara Sekolah Tinggi Pariwisata NHI Bandung.

1.5.2. Waktu Penelitian

Pelatihan serta pengembangan masakan akan dilakukan penulis selama kurang lebih satu bulan, dimulai dari bulan Maret sampai dengan bulan April 2020.