

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lasem secara geografis berada di pesisir laut Jawa di Kabupaten Rembang. 12 km ke arah timur kurang lebih jarak antara Lasem dengan Kabupaten Rembang. Lasem sebelah utara berbatasan dengan laut Jawa, sebelah timur berbatasan dengan Kecamatan Sluke, sebelah selatan berbatasan dengan Kecamatan Pancur, dan sebelah barat berbatasan dengan Kecamatan Rembang.

Lasem adalah sebuah kecamatan yang terletak di kabupaten Rembang, Jawa Tengah. Lasem sendiri terletak di Jawa tengah bagian utara berada di dekat perbatasan antara Jawa Tengah dengan Jawa Timur. Lasem dikenal juga dengan julukan “Tiongkok kecil”. Julukan tersebut ada karena Lasem merupakan awal pendaratan Orang Tionghoa di tanah Jawa dan banyak tersebar perkampungan Tionghoa yang ada di Lasem.

Lasem memiliki luas wilayah 4.500 hektar, 500 hektar di gunakan sebagai pemukiman, 281 hektar digunakan sebagai lahan tambak, 624 hektar merupakan hutan milik negara. Lasem yang terletak di pesisir utara Jawa Tengah dan dilewati oleh jalur pantura (pantai utara) yang menjadikan Lasem sebagai tempat yang strategis dalam bidang perdagangan dan jasa.

Jumlah penduduk di daerah Lasem sejumlah 47.868 jiwa (tahun 2005). 23.846 jiwa diantaranya berjenis kelamin pria dan sisanya 24.022 berjenis kelamin wanita. Sebagian besar penduduk nya bekerja sebagai nelayan, petani dan pedagang. Dibidang

keagamaan, Lasem terdapat 31 masjid, 130 mushalla, dan 11 gereja Kristen, 12 gereja katolik, 3 klenteng dan 3 wihara. Suku Jawa, Suku Tionghoa-Indonesia, Keturuan Campa dan perpaduan etnis-etnis lain nya merupakan beberapa etnis-etnis yang tersebat di Lasem. Secara historis, budaya di Lasem merupakan perpaduan antara Enits Tionghoa, Orang Pribumi, Orang Arab Dan Belanda (Wikipedia, 2020).

Para istri mengolah ikan hasil tangkapan untuk dibuat menjadi ikan asin, terasi, mangut, kerupuk udang dan sebagainya selama para suami pergi berlayar menangkap ikan,. Hal ini dilakukan karena hasil olahan ikan akan membuat nilai jualnya menjadi lebih tinggi dari pada hasil tangkapan ikan yang dijual langsung. Data perkembangan produksi dan nilai produksi perikanan di Rembang menunjukkan bahwa sampai dengan akhir tahun 2005, kenaikan produksi perikanan sebesar 47 % dari tahun sebelumnya berhasil meningkatkan jumlah produksi ikan sebesar 18.137.075 Kg. dan menghasilkan pemasukan sebesar Rp 16.282.128.400. Jumlah ini merupakan jumlah yang cukup besar, dan menduduki urutan ke II setelah Pekalongan dalam jumlah produksi ikan di Jawa Tengah (Ekaputra, 2016)

Dasun Desa Bahari, sebuah desa elok di pesisir Lasem yang masih menyimpan banyak cerita. Banyak diantara mereka yang memproduksi garam, terasi, ikan asin, budidaya udang, dan bandeng (Anonim, *Lasem, Kabupaten Rembang*, 2017)

Jadi Komoditi yang banyak berada di Lasem, kabupaten Rembang berupa hasil laut, hasil bumi, dan peternakan.

1.2 Tujuan dan Sasaran

Dalam membuat tugas akhir *food presentation* “Eksplorasi Kuliner Khas Lasem, Kabupaten Rembang”, dibutuhkan tujuan-tujuan untuk mencapai target dan mengenai target. Berikut adalah tujuannya :

1.2.1 Tujuan Formal

Penelitian ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian akhir pada Program Studi Manajemen Tata Boga, Program Diploma III di Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.

1.2.2 Tujuan Operasional

Untuk mempromosikan kuliner khas Lasem, Kabupaten Rembang yang belum terjamah dan belum ada eksplorasi lebih terhadap makanan dari kota Lasem ini yang mempunyai potensi untuk dapat dijual kepada banyak khalayak dan membantu melestarikan warisan kuliner khas Nusantara yang mulai pudar oleh pengaruh globalisasi, khususnya masakan khas Lasem, Kabupaten Rembang dengan cara membuka peluang untuk mengembangkan masakan-masakan khas Lasem, Kabupaten Rembang baik dalam bisnis, ekonomi, dan budaya berupa bisnis restaurant atau sajian bintang 5 makanan khas Lasem.

1.3 Usulan Masakan

1.3.1 Penjelasan Masakan

Berikut adalah penjelasan masakan kuliner khas Lasem, Kabupaten Rembang yang terletak di Pesisir Laut Jawa yang berisikan tentang pengertian dan arti dari setiap hidangan yang dipilih untuk disajikan oleh penulis dalam bentuk rijstaffel, yaitu:

1. Nasi

Nasi putih adalah makanan pokok orang Indonesia yang sangat biasa yang di padu pandankan dengan makanan yang lain menjadi makanan pokok.

2. Rujak petis buah

Rujak yang terbuat dari cabe rawit, petis, garam, gula Jawa yang di campur dengan buah-buahan yang di iris tipis-tipis.

3. Urap Latoh

Urap yang terbuat dari bahan baku “latoh” yang merupakan salah satu jenis rumput laut

4. Mangut

Mangut/ikan asap di masak menggunakan bumbu rempah-rempah dan daun kemangi. Dimasak menggunakan santan sampai matang

5. Pepes Telur Rajungan

Telur rajungan yang dimasak dengan cara di pepes dengan rempah rempah seperti bawang merah, bawang putih, cabe merah, tomat hijau dan kemangi.

6. Kelo mrico

Ikan yang dimasak dengan bawang merah, bawang putih, kunyit, kemiri, trasi, merica (mrico), dimasak hingga matang

7. Dumbek

Snack yang berbahan dasar gula merah dan tepung beras yang dibentuk kerucut dari daun kelapa dan dimasak dengan cara di kukus.

8. Es cao

Minuman yang terbuat dari daun jenggelan/ daun chao (*mesona palustris BI*) ditambah dengan sirup atau gula merah dan es serut.

Penulis membuat *rijstaffel* menu yang terdiri atas 7 hidangan. Menu diatas terdiri atas makanan utama, makanan pendamping, dan kudapan sebagai mana masyarakat Indonesia makan diatas meja. Dan setiap hidangan menggambarkan tradisi, kebudayaan, dan keanekaragaman komoditas pangan yang istimewa dari kota Lasem, Kabupaten Rembang.

1.3.2 Menu List

Nasi Putih

(nasi dimasak dengan air sampai pulen)

Rujak Petis Buah

(saus rujak petis yang dicampur dengan irisan buah)

Urap Latoh

(Latoh/ rumput laut yang dicampur dengan bumbu urap)

Mangut

(ikan asap dimasak dengan santan)

Pepes Telur Rajungan

(telur rajungan dimasak dengan bumbu kuning, tomat, daun kemangi)

Kelo Mrico

(ikan yang dimasak dengan bumbu kuning dan lada/Mrico)

Dumbek

(tepung beras yang dimasak dengan gula merah)

Es cao

(daun jenggelan/daun cao dimasak dengan tepung tapioca dan setelah masak di beri es serut dan gula merah)

1.4 Tinjauan Produk

1.4.1 Tema Masakan

Penulis mengambil tema sajian berupa *rijstaffel* dalam tugas akhir penulis yang berupa presatasi makanan.

Asal usul *rijstaffel* muncul pada tahun 1870 – an. Bagi mereka yang baru mendengarnya, istilah *rijstaffel* sendiri merupakan sesuatu yang asing. Ido berusaha mengartikan dan memaknainya sebagai “ eten can de rijstmaaltijd een special tafel gebruikt” (sajian nasi disajikan secara special). (Victor Ido (1948: 31)

Kehidupan masyarakat di zaman kolonial, mulai sejak abad ke – 16 dan memuncak di abad ke-19 memang tersegatasi secara politik, social, dan ekonomi. Sejak abad ke -19 terjadi perpaduan budaya barat dan pribumi, dikenal dengan “Kebudayaan Indis” (Rahman, 2016: 1)

Pada masa kolonial terdapat salah satu unsur budaya Indis yang terkenal yaitu budaya makan dengan nama *rijstaffel*. Pengertian secara harafiah, *rijst* berarti nasi dan *tafel* adalah meja, kemudian disebut“ hidangan nasi”. *Rijstaffel* dikatakan special karena terdapat percampuran budaya makan Pribumi dan Belanda yang tampak dari tata cara makan, pelayanan, serta hidangannya. (Rahman, 2016: 2)

Rijstaffel awal mula-nya diperkenalkan pada saat para istri orang belanda yang ikut bersama suaminya datang berdinias ke Hindi/Indonesia pada masa itu. Untuk urusan masak, para istri belanda menyerahkan kepada pembantu mereka yang adalah pribumi orang hindi. Banyak kebiasaan pribumi yang umumnya dipandang rendah oleh orang belanda. Namun lambat laun tanpa disadari, mereka menyerap kebudayaan yang mereka rendahkan. Sajian nasi dan hidangan pribumi oleh para juru masak yang adalah orang pribumi dimasukan ke dalam menu sajian untuk para keluarga Belanda ini.

Banyak dari para keluarga belanda mengedepankan gengsi dan status, para anak belanda dibiasakan oleh orang tua mereka untuk menyukai hidangan yang bertema eropa atau kampung halaman orang tua mereka. Namun secara tidak sadar, bahwa sebenarnya anak anak dari keturunan Belanda lebih memilih nasi karena sudah biasa memakan nasi daripada hidangan dari eropa sendiri.

Makanan orang Eropa di Hindia Belanda di dominasi makanan Pribumi karena budaya yang telah ber akulturasi. Umumnya, pada saat makan malam saja mereka menyantap hidangan Eropa

Perpaduan pengaruh hidangan pribumi terhadap kehidupan orang Belanda merupakan awal munculnya *rijstaffel* .

1.4.2 Jenis Masakan

Masakan yang penulis sajikan adalah makanan daerah khas Lasem, Kabupaten Rembang. Berikut penjelasan sejarah, asal usul, dan pengembangan yang disajikan oleh penulis :

1. Nasi

Makanan pokok orang Indonesia adalah nasi. Nasi menjadi yang sangat disukai oleh rakyat Indonesia sebagai makanan pokok karena rasanya yang gurih dan menjadi sumber energi rakyat Indonesia. Dalam sejarah Indonesia, nasi di dimasak dengan cara ditanak atau didandang. Beras direbus terlebih dahulu setengah masak dalam sebuah kuali lalu setelah itu dikukus dalam dandang. Di Indonesia, nasi menjadi makanan utama, sebagai makanan utama maka pasti memiliki banyak sekali varian makanan pendamping.

70 persen orang di Indonesia di zaman modern ini hampir seluruhnya mengonsumsi nasi sebagai makanan pokok, dan pada zaman modern ini, teknik pembuatan nasi sudah semakin praktis dan mudah. Saat ini banyak perusahaan manufaktur membuat produk menanak nasi yang praktis seperti *Rice Cooker* yang banyak ada di pasar pada zaman sekarang.

2. Rujak Petis Buah

Rujak petis adalah salah satu makanan tradisional yang mudah ditemukan di daerah timur pulau Jawa. Rujak petis biasanya terdiri dari irisan timun,

bengkuang, mangga muda, kedondong, tahu, kecambah/taoge, dan kangkung. Semua bahan tadi disajikan dengan siraman resep saus atau bumbu yang terbuat dari olahan petis udang, cabai, kacang tanah yang digoreng, bawang goreng, garam, gula merah, pisang muda, dan air.

Di daerah Jawa Timur, selain petis yang biasa digunakan untuk bumbu rujak petis, ada juga yang menggunakan petis Madura yang berwarna kemerahan.

3. Urap latoh

Urap Latoh adalah makanan khas pesisiran di Desa Dasun Kecamatan Lasem Kabupaten Rembang Jawa Tengah. Urap latoh merupakan makanan yang terbuat dari bahan baku “latoh” salah satu jenis dari rumput laut yang hidup di Laut Jawa khususnya di Lasem Kabupaten Rembang.

Urap Latoh sangat diminati oleh masyarakat karena rasanya yang begitu khas pesisir dan kaya akan gizi. Bentuk latoh sendiri ini menyerupai telur ikan yang bewarna hijau, untuk ciri-cirinya, berwarna hijau dengan thallus (cabang) berbentuk lembaran, batangan, dan bulatan.

Cara memasak urap latoh cukup sederhana. Latoh yang didapat nelayan dari laut tidak perlu dimasak hanya dicuci bersih kemudian dicampur dengan adonan urap (parutan kelapa dan sambal). Sehingga rasa urap latoh sungguh mencerminkan masakan khas pesisiran yang lugas dan kuat.

4. Mangut

Deskripsi paling singkat tentang mangut adalah gulai pedas bernuansa Jawa. Tingkat kepedasannya adalah dari pedas hingga pedas sekali. Sajian ini mewakili makanan rakyat yang sederhana dan merupakan hidangan sehari-hari.

Mangut dibuat dari ikan pari asap yang dimasak dengan santan. Kadang-kadang juga ditambah tahu goreng untuk membuatnya lebih berisi. Di kalangan peranakan Tionghoa, bisa juga ditambah dengan rebung. Tergantung kualitas ikan pari asap yang dipakai, kadang-kadang aroma mangut kurang disukai karena berbau pesing (seperti amonia). Oleh karena itu ikan pari biasa diganti dengan ikan manyung atau ikan asap lain nya yang tidak memiliki aroma yang tidak sedap.

5. Pepes Telur rajungan

Merupakan makanan khas pesisir rembang dan lasem. Karena Lasem merupakan daerah di dekat dengan laut, maka makanan yang khas dari Lasem , kabupaten Rembang berupa makanan berbahan dasar hasil laut. Telur rajungan merupakan makanan khas dari Lasem, Kabupaten Rembang. Telur rajungan di masak menggunakan teknik pepes dengan bahan bahan seperti bawang merah, bawang putih, cabe, kamangi, tomat

6. Kelo Mrico

Nama Kelo Mrico berasal dari kata Kelo dan Mrico. Kelo sendiri adalah bahasa daerah di kabupaten rembang yang berarti sayur berkuah dan mrico

adalah merica, jadi Kelo Mrico adalah Sayur Merica. Kelo Mrico ini memang khas dengan rasa merica yang menjadi bumbu utama dari sayur ini. Kelo Mrico menggunakan bahan baku ikan segar. Untuk ikannya yang digunakan biasanya adalah ikan laut, seperti ikan manyung, sembilang, dukang, dan kakap, terkadang juga ikan bandeng. Rembang sendiri memang punya potensi ikan yang melimpah. Jadi tak heran, jika kuliner ini hadir ditengah kehidupan masyarakat Rembang, khususnya Lasem.

Kuah Kelo Mrico berwarna merah kekuningan lantaran dicampuri irisan cabai dan kunyit. Ditambahkan sedikit asam dan daun jeruk agar aromanya sedap. Penggunaan Merica juga membuat aroma bertambah wangi dan rasa makin sedap. Bumbu rempah-rempah dan asam membuat Kelo Mrico tak amis. Bumbu-bumbu yang digunakan, di antaranya bawang merah, bawang putih, cabai, kencur, kunyit, jahe, daun jeruk, asem cempaluk, dan tentunya lada (mrico). Daging ikan yang dimasak harus terlebih dahulu dipotong-potong. Tekstur daging ikan ini pun sangat lembut ketika disantap. Pedasnya kuah yang berasal dari cabai dan lada atau merica, memberikan sensasi rasa yang khas. Rasa pedas dicampur daging ikan laut yang lezat, menjadikan kelo mrico tidak hanya menjadi santapan favorit bagi masyarakat Rembang,

7. Dumbek

Dumbek adalah makanan tradisional asal Rembang, Jawa Tengah. Bentuknya seperti spiral atau terompet. Dumbek terbuat dari tepung beras

dan gula merah, dibalut dengan daun lontar dari pohon siwalan atau bisa diganti dengan daun kelapa. Rasanya gurih dan manis. Makanan ini banyak dijual di pasar-pasar tradisional yang ada di Rembang. Dumbek sudah ada sejak ratusan tahun lalu. Makanan yang rasanya gurih itu, selalu ada di tiap acara sedekah bumi dan acara mantu/ pernikahan.

8. Es cao

berasa dari bahasa mandarin xian cao (仙草), yang adalah sebuah gel serupa agar-agar yang diperoleh dari perendaman daun (atau organ lain) tumbuhan tertentu dalam air. Gel terbentuk karena daun tumbuhan tersebut mengandung karbohidrat. Munculnya istilah 'Cincau' sendiri ini nih, berasal dari dialek Bahasa Hokkien sienchau, yang pada dasarnya memang udah sering banget dilafalin sama orang-orang di Tionghoa di Asia Tenggara. Karena budaya Bahasa dan logat yang cukup asing bagi masyarakat Indonesia, akhirnya istilah 'xian cao' tersebut dipermudah menjadi es cincau / es cao. Es cao disajikan dengan serutan es dan sirup/gula merah.

1.4.3 Usulan Resep

Resep yang dipaparkan penulis merupakan hasil dari observasi dan uji coba yang telah diukur dengan teliti dan seksama dan proses pembuatan resep, penulis melihat dari banyak sumber-sumber yang relevan. Berikut adalah standar resep yang presentasi makanan :

Tabel 1

Nasi

Halaman : 1 dari 1
Tanggal : September 2020
Lokasi : Lasem, Kabupaten Rembang

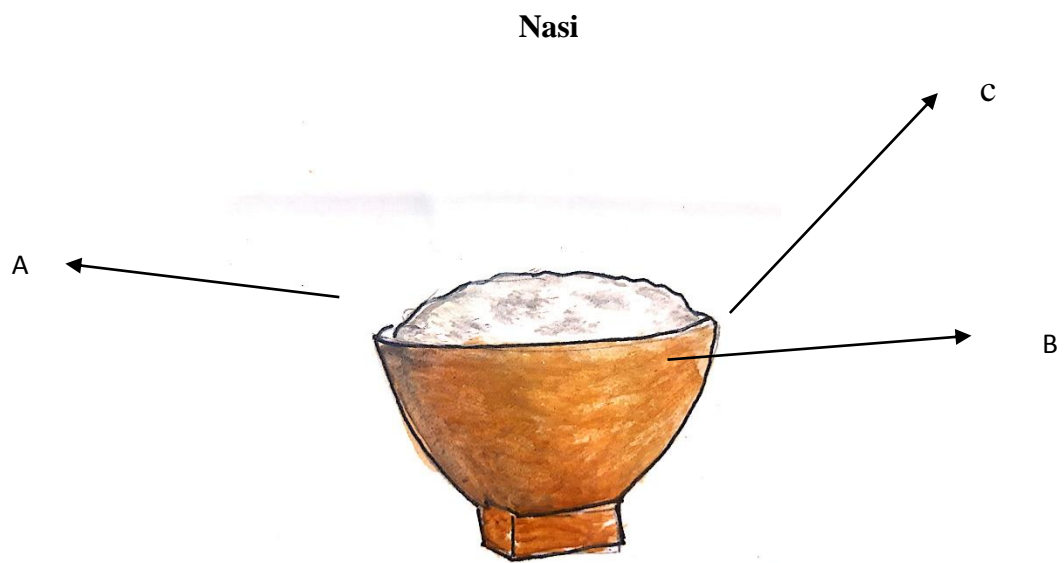
jumlah Porsi : 5 porsi
Ukuran/Porsi : 80 gr
Suhu Penyajian : Panas

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1	Persiapan	300 100	Gr Ml	Beras Air	Dicuci
2	Rendam	300 100	Gr Ml	Beras Air	Dicuci selama 3 kali
3	Masak			Beras Air	Masak dengan Rice cooker selama 30 – 45 menit.
4	Sajikan				Garnis dengan daun pisang dibawah penampang

Sumber : Data Olahan Penulis dari Bapak Nardi (Pemilik salah satu rumah makan di Lasem), 2020

Teknik memasak menggunakan *rice cooker* penulis gunakan agar dapat dilakukan oleh masyarakat Indonesia secara konvensional, jadi semua orang dapat melakukannya. *rice cooker* akan sangat memudahkan para pembaca untuk mengaplikasikan resep yang telah penulis paparkan. Penulis menggunakan daun pisang untuk mempercantik penampilan. Berikut adalah rencana penampilan nasi adalah :

Gambar 1



Keterangan :

- A : Nasi telah masak
- B : Tempat anyaman bambu
- C : Alas daun pisang

Tabel 2**Rujak Petis Buah**

Halaman : 1 dari 1

Jumlah Porsi : 5 porsi

Tanggal : September 2020

Ukuran/Porsi : 80 gr

Lokasi : Lasem, Kabupaten Rembang

Suhu Penyajian : Panas

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1	Persiapan Bumbu rujak	250	Gr	Kacang tanah	Digoreng, dihaluskan Dihaluskan Haluskan Haluskan
		100	Gr	Gula merah	
		50	Gr	Cabe rawit	
		20	Gr	Petis	
		50	ml	Air asam jawa	
		10	Gr	Garam	
		1000	ml	minyak	
	Bahan rujak	100	Gr	Nanas	Diiris tipis tipis
		100	Gr	Bengkoang	Diiris tipis tipis
		50	Gr	Jambu air	Diiris tipis tipis
		50	Gr	Timun	Diiris tipis tipis
		100	Gr	Manga muda	Diiris tipis tipis
		50	Gr	Papaya muda	Diiris tipis tipis
		50	Gr	Kedondong	Diiris tipis tipis
2	Goreng			Minyak Kacang tanah	Goreng hingga sedikit kecoklatan kemudian tiriskan dan kupas kulit kacang
3	Diblender/ diulek			Kacang tanah Gula merah Cabe rawit Bawang putih goreng Petis Air asam jawa Garam	Blender/uлек semua bahan tersebut sampai halus
4	Di iris			Nanas Bengkoang Jambu air Timun Manga muda Papaya muda Kedondong	Buah buah di iris tipis tipis kemudian dicampurkan dengan bumbu yang sudah di ulek/diblender

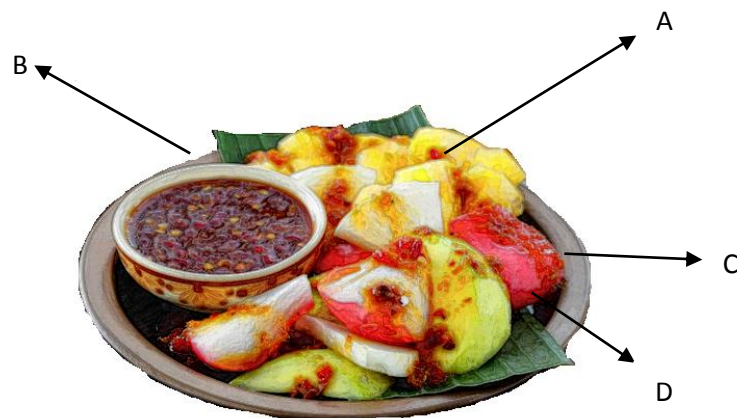
5	Sajikan				Sajikan rujak petis buah dengan piring saji
---	---------	--	--	--	---

Sumber : Data Olahan Penulis dari Bapak Nardi (Pemilik salah satu rumah makan di Lasem), 2020

Penulis membuat Rujak Petis dengan cara membuat bumbu rujak terlebih dahulu dengan memasukkan bumbu rujak di atas kemudian di ulek sampai halus, kemudian di campur dengan irisan buah buah. Berikut adalah sketsa rencana penyajian yang telah dibuat penulis :

Gambar 2

Rujak Petis Buah



Keterangan :

- A : Irisan buah
- B : Saus Rujak Petis
- C : Cobek
- D : Daun pisang

Tabel 3**Urap Latoh**

Halaman : 1 dari 1

Jumlah Porsi : 5 porsi

Tanggal : September 2020

Ukuran/Porsi : 80 gr

Lokasi : Lasem, Kabupaten Rembang

Suhu Penyajian : Dingin

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1	Persiapan	500	gr	Latoh	Dicuci bersih
		250	gr	Kelapa	Diparut
		100	gr	Ikan teri	Goreng kering
	Bumbu halus	50	gr	Bawang merah	Haluskan
		20	gr	Bawang putih	Haluskan
		10	gr	Kencur	Haluskan
		30	gr	Cabe rawit	Haluskan
		30	gr	gula	
5	gr	Penyedap rasa			
2	Goreng			Ikan teri	Goreng ikan teri hingga kering kemudian tiriskan
3	sangrai			Bawang merah Bawang putih Kencur Cabe rawit	Bawang merah, bawang putih, kencur, cabe rawit disangrai kemudian dihaluskan
4	Campurkan				Campurkan bumbu halus dengan kelapa parut, ikan teri yang sudah di goreng kering, dan latoh
5	Sajikan				Urap latoh sudah siap disajikan diatas piring dari bamboo

Sumber : Data Olahan Penulis dari Bapak Nardi (Pemilik salah satu rumah makan di Lasem), 2020

Penulis membuat urap latoh cukup dengan mencuci latoh hingga bersih dan tidak perlu di tambah garam karena latoh sudah asin. Tidak perlu ada proses pemasakan

latoh karena latoh dapat dimakan langsung tanpa di masak dan hanya di campur dengan bumbu urap (kelapa parut, teri yang sudah di goreng dan bumbu)

Gambar 3
Urap Latoh



Keterangan :

- A : Urap Latoh
- B : Piring bambu

Tabel 4**Mangut**

Halaman : 1 dari 1

Jumlah Porsi : 5 porsi

Tanggal : September 2020

Ukuran/Porsi : 120 gr

Lokasi : Lasem, Kabupaten Rembang

Suhu Penyajian : Panas

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1	Persiapan	600	Gr	Ikan asap	Goreng
		50	Gr	Tahu	Goreng
	Bumbu halus	50	Gr	Bawang merah	Haluskan
		30	Gr	Bawang putih	Haluskan
		30	Gr	Kemiri	Haluskan
		10	Gr	Kencur	Haluskan
		50	Gr	Cabai keriting merah	Haluskan
		50	gr	Cabe setan	Haluskan
	Bumbu lain	5	Gr	Daun salam	
		10	Gr	Daun jeruk	
		10	Gr	Lengkuas	
		1000	ml	air	
		50	Gr	Gula jawa	
		30	Gr	Garam	
		30	Gr	Gula pasir	
		30	Gr	Penyedap rasa	
		30	Gr	Kaldu bubuk	
	130	ml	Santan kara		
	80	Gr	Tomat		
	80	Gr	Cabai hijau		
2	Goreng			Ikan asap dan Tahu	Ikan asap dan tahu di goreng sampai kecoklatan
3	Haluskan			Bawang merah Bawang putih Kemiri Kunyit Kencur Cabai keriting merah	Bahan bahan tersebut dihaluskan hingga halus

4	Tumis			Daun salam Daun jeruk Lengkuas	Tumis bahan bahan tersebut kemudian ditambah air, gula jawa, garam, gula, penyedap rasa. Setelah itu masukan ikan asap yg sudah digoreng, tahu dan santan. Masak dengan api kecil agar santan tidak pecah. Tambahkan tomat dan cabai hijau agar menambah kesegaran, kemudian tambahkan garam dan penyedap rasa
5	Sajikan				Sajikan diatas mangkok saji

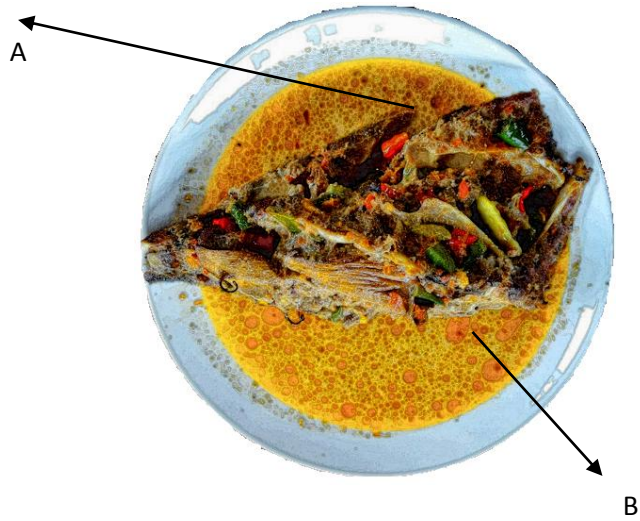
Sumber : Data Olahan Penulis dari Bapak Nardi (Pemilik salah satu rumah makan di Lasem), 2020

Penulis membuat mangut dengan cara menggoreng ikan asap hingga kecoklatan kemudian menumis bumbu halus, daun salam, daun jeruk, lengkuas, aduk terus sampai wangi dan bau nya hilang. Tambah air kemudian masukan gula jawa, garam, gula, penyedap rasa lalu masukkan tahu, tunggu hingga mendidih. Setelah mendidih, ikan asap dan santan dimasukkan, masak dengan api kecil agar santan tidak pecah. Setelah akan selesai, ditambahkan tomat dan cabai hijau.

Berikut adalah konsep presentasi :

Gambar 4

Mangut



Keterangan :

- A : Mangut/ikan asap
- B : Mangkok saji

Tabel 5**Pepes Telur Rajungan**

Halaman : 1 dari 1
 Tanggal : September 2020
 Lokasi : Lasem, Kabupaten Rembang

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Ukuran/Porsi : 80 gr
 Suhu Penyajian : Panas

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1	Persiapan	400	Gr	Telur rajungan	
		200	Gr	Telur ayam	
	Bumbu halus	50	Gr	Bawang merah	Haluskan
		30	Gr	Bawang putih	Haluskan
		40	Gr	Ketumbar	Haluskan
		15	Gr	Terasi	Haluskan
		15	Gr	Kunyit	Haluskan
		5	Gr	Daun jeruk purut	
		30	Gr	Tomat	Di iris
		30	Gr	Cabe merah besar	Di iris
		30	Gr	Cabe rawit	Di iris
		10	Gr	Kemangi	
	5	lembar	Daun pisang		
2	Haluskan			Bawang merah Bawang putih Ketumbar Terasi Kunyit	Haluskan dengan blender
3	Mix			Telur rajungan Telur ayam	Campur telur rajungan dengan telur ayam supaya menyatu. Kemudian tambahkan bumbu yang sudah dihaluskan. Tambah daun jeruk, tomat, cabe merah

					besar, cabe rawit Kemangi, kemudian di bungkus menggunakan daun pisang
4	Kukus				Setelah dibungkus daun pisang, dikukus selama 30-45 menit
5	Sajikan				Sajikan pepes telur rajungan diatas piring anyaman bamboo dan diberi garnis kemangi dan tomat

Sumber : Data Olahan Penulis dari Bapak Nardi (Pemilik salah satu rumah makan di Lasem), 2020

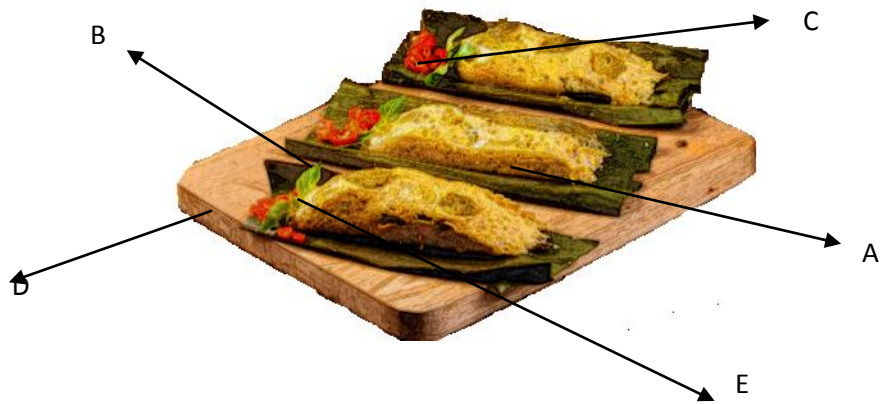
Pepes Telur Rajungan memiliki tekstur menengah dengan benar benar lembut.

Lasem termasuk daerah pesisir makan komoditi hasil laut sangat banyak bertebaran sekitar Lasem mengakibatkan banyak orang Lasem sangat menyukai hasil lautnya.

Berikut adalah konsep *plating* dari Pepes Telur Rajungan :

Gambar 5

Pepes Telur Rajungan



Keterangan :

- A : Telur rajungan
- B : Daun pisang
- C : Tomat
- D : plate kayu
- E : Kemangi

Tabel 6**Kelo Mrico**

Halaman : 1 dari 1

Jumlah Porsi : 5 porsi

Tanggal : September 2020

Ukuran/Porsi : 100 gr

Lokasi : Lasem, Kabupaten Rembang

Suhu Penyajian : Panas

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan	
1	Persiapan	800	Gr	Ikan patin	Dipotong, dicuci bersih	
		80	Gr	Bawang merah	Haluskan	
			50	Gr	Bawang putih	Haluskan
			30	Gr	Kemiri	Haluskan
			30	Gr	Kunyit	Haluskan
			15	Gr	Jahe	Haluskan
		Bumbu lain	20	Gr	Merica	
			30	Gr	Gula	
			20	Gr	Garam	
			10	Gr	Penyedap rasa	
			50	ml	Minyak	
			1000	ml	Air	
			5	Gr	Daun salam	
			5	Gr	Daun jeruk	
			10	Gr	Lengkuas	
5	Gr		Kemangi			
50	Gr	Tomat	Diiris			
30	gr	Cabe	Diiris			
2	Tumis			Daun salam Daun jeruk Lengkuas	Tumis daun salam, daun jeruk, lengkuas, kemudian tambah bumbu halus, kemudian tambah air dan tomat	
3	Masukkan			Ikan patin Cabe Daun kemangi	Setelah mendidih, masukkan ikan patin, cabe, dan daun kemangi. Tunggu sampai ikan matang. Tambahkan merica, gula, garam,	

					penyedap rasa dan cek rasa.
4	Sajikan				Kelo mrico siap disajikan diatas mangkok saji

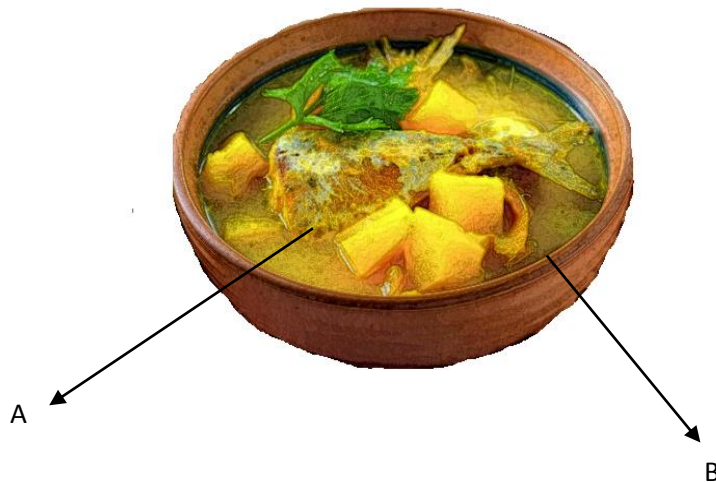
Sumber : Data Olahan Penulis dari Bapak Nardi (*Pemilik salah satu rumah makan di Lasem*), 2020

Kelo Mrico Makanan khas dari Lasem yang memiliki aroma ikan karena berbahan dasar ikan. Kelo mrico mempunyai tektstur lembut dan memiliki aroma yang sedap karena ikan direbus dengan bumbu rempah rempah dan diberi kemangi dan tomat.

Berikut adalah presentasi masakan kelo mrico ini :

Gambar 6

Kelo Mrico



Keterangan :

- A : ikan
- B : Kelo Mrico

Tabel 7**Dumbek**

Halaman : 1 dari 1 Jumlah Porsi : 5 porsi
 Tanggal : September 2020 Ukuran/Porsi : 100 gr
 Lokasi : Lasem, Kabupaten Rembang Suhu Penyajian : Panas

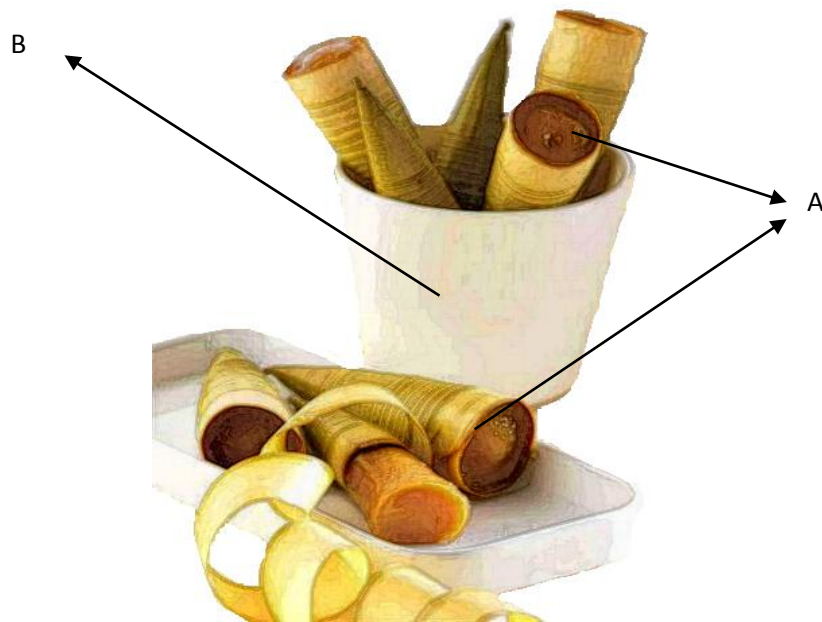
No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1	Persiapan	300 100 50 10	Gr Gr Ml Pcs	Tepung beras Gula merah Air Daun kelapa/daun lontar	Disisir
2	Aduk			Tepung beras Gula merah Air	Aduk tepung beras, air dan gula merah hingga merata
3	Tambahkan			Garam	Setelah itu tambahkan garam lalu aduk kembali
4	Letakan			Daun lontar/daun kelapa	Setelah semua tercampur rata masukan kedalam daun lontar/daun kelapa yang sudah di bentuk kerucut
5	Kukus				Setelah dimasukan dikukus menggunakan kukusan
6	Sajikan				Setelah dikukus disusun didalam wadah saji dan sajikan

Sumber : Data Olahan Penulis dari Bapak Nardi (Pemilik salah satu rumah makan di Lasem), 2020

Dumbek bisa dibilang jajanan pasar khas Lasem, rasanya yang kenyal dan legit membuat makanan ini sangat diminati di Lasem. Dumbek biasa disajikan dingin atau suhu ruangan. Berikut adalah presentasi dari Dumbek buatan penulis.

Gambar 7

Dumbek



Keterangan :

- A : Dumbek
- B : serving glass

Tabel 8**Es cao**

Halaman : 1 dari 1 Jumlah Porsi : 5 porsi
 Tanggal : September 2020 Ukuran/Porsi : 250 ml
 Lokasi : Lasem, Kabupaten Rembang Suhu Penyajian : dingin

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1	<i>Bahan cao</i>	250 1000	Gr ml	Daun cao Air	Cuci bersih
	Bahan es cao	1000 200	Gr Gr	Es batu Gula merah	Serut Di lelehkan
2	Rebus			Air	rebus air dan setelah mendidih biarkan sampai hangat kuku
3	Campurkan			Daun cao Air	Campurkan daun cao dan air hangat
4	Remas remas			Daun cao Air	
5	Saring			Daun cao Air	Saring cairan dari perasan daun cao dan air kemudian disimpan dalam kulkas supaya menjadi solid
6	Sajikan				Sajikan cao dengan es serut dan gula merah yang sudah dilelehkan

Sumber : Data Olahan Penulis dari Bapak Nardi (Pemilik salah satu rumah makan di Lasem), 2020

Es cao merupakan minuman khas yang dibawa oleh orang tiongkok ke tanah jawa. Terbuat dari daun cao yang di remas remas sampai mengeluarkan cairan kemudian cairan tersebut disimpan di dalam lemari es hingga solid, kemudian di

sajikan dengan serutan es batu dan gula merah. Berikut adalah presentasi yang akan disajikan oleh penulis :

Gambar 8
Es cao



Keterangan :

- A : cao
- B : es serut dan gula merah

1.4.4 Perumusan Harga Jual

Setelah mengetahui dan menetapkan resep dari setiap hidangan yang menjadi usulan *menu* presentasi makanan, selanjutnya dilakukan penghitungan biaya makanan (*Cost*) terhadap setiap resepnya (*Recipe Costing*), ada pula harga per porsi (*Dish Costing*) dan harga jual setiap hidanganannya (*Selling Price*).

Penghitungan harga setiap bahan masakan yang digunakan pada resep disebut *recipe Costing*. Berfungsi sebagai standar dalam perhitungan makanan yang digunakan. Hasil akhir dari perhitungan *recipe costing* disebut *dish costing*. *Dish costing* dijadikan standar menentukan harga jual pada suatu makanan. Fungsi dari *recipe* dan *dish costing* adalah mengetahui berapa pengeluaran yang dikeluarkan oleh penulis dan berapa kisaran harga yang dapat penulis jual kepada konsumen berdasar dari cost yang telah dikeluarkan.

Berdasar hasil pencarian *food cost* yang akan di dapat oleh penulis, penulis dapat menentukan harga jual yang bulat. Tujuan penulis agar tidak terdapat koma-koma dalam penentuan harga yang dapat menyusahkan penulis jika ingin menjual menu yang telah disusun dan bagi para pembaca menjadi acuan pasti agar dapat menjual dengan harga yang bulat.

Tabel 9**Nasi**

Halaman : 1 dari 1
 Tanggal : September 2020
 Lokasi : Lasem, Kabupaten Rembang

Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Ukuran per Porsi : 120 g
 Suhu Penyajian : Panas

NAMA BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA (Rp)	TOTAL (Rp)	RECIPE COSTING (Rp)
Beras	300 gr	Kg	Rp 12.00	Rp 3,600.00	
Air	100 ml	Lt	-	-	
					Rp 3,600.00
<i>Dish Costing</i>					Rp 720.00
<i>Selling Price (Food Cost 20%)</i>					Rp 3,600.00

Tabel 1 Recipe Costing Nasi

Sumber : *Olahan Penulis, 2020*

Tabel 10

Rujak Petis Buah

Halaman : 1 dari 1
 Tanggal : September 2020
 Lokasi : Lasem, Kab. Rembang

Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Ukuran per Porsi : 80 g
 Suhu Penyajian : dingin

NAMA BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA (Rp)	HARGA TOTAL (Rp)	RECIPE COSTING (Rp)
Kacang tanah	250	Gr	Rp35.000	Rp8.750	
Gula merah	100	Gr	Rp18.000	Rp1.800	
Cabe rawit	50	Gr	Rp20.000	Rp1.000	
Petis	20	Gr	Rp20.000	Rp400	
Asam jawa	50	Gr	Rp25.000	Rp1.250	
Minyak	10	MI	Rp18.000	Rp50	
Nanas	100	Gr	Rp15.000	Rp1.500	
Bengkoang	100	Gr	Rp12.000	Rp1.200	
Jambu air	50	Gr	Rp40.000	Rp2.000	
Timun	50	Gr	Rp10.000	Rp500	
Mangga muda	100	Gr	Rp20.000	Rp2.000	
Papaya muda	50	Gr	Rp12.000	Rp600	
Kedondong	50	Gr	Rp25.000	Rp1.250	
					Rp22.300
Dish Costing					Rp4.460
Selling Price (Food Cost 29.7%)					Rp15.000

Tabel 2 Recipe Costing rujak petis buah

Sumber : *Olahan Penulis, 2020*

Tabel 11

Urap Latoh

Halaman : 1 dari 1 Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Tanggal : September 2020 Ukuran per Porsi : 80 g
 Lokasi : Lasem, Kab.Rembang Suhu Penyajian : Panas

NAMA BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA (Rp)	TOTAL (Rp)	RECIPE COSTING (Rp)
latoh	500	gr	Rp60.000	Rp30.000	
kelapa	250	gr	Rp40.000	Rp10.000	
ikan teri	100	gr	Rp60.000	Rp6.000	
bawang merah	50	gr	Rp32.000	Rp1.500	
bawang putih	20	gr	Rp26.000	Rp520	
Kencur	10	gr	Rp40.000	Rp50	
cabe rawit	30	gr	Rp30.000	Rp900	
gula	30	gr	Rp12.000	Rp360	
penyedap rasa	5	gr	Rp20.000	Rp100	
					Rp. 49.430
Dish Costing					Rp9.886
Selling Price (Food Cost 29.8%)					Rp33.000

Tabel 3 Recipe Costing urap latoh

Sumber : *Olahan Penulis, 2020*

Tabel 12**Mangut**

Halaman : 1 dari 1 Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Tanggal : September 2020 Ukuran per Porsi : 120 g
 Lokasi : Lasem Kab.Rembang Suhu Penyajian : Panas

NAMA BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA (Rp)	TOTAL (Rp)	RECIPE COSTING (Rp)
ikan asap	600	gr	Rp110.000	Rp66.000	
tahu	50	gr	Rp13.000	Rp650	
bawang merah	100	gr	Rp32.000	Rp3.200	
bawang putih	80	gr	Rp26.000	Rp2.080	
kemiri	30	gr	Rp38.000	Rp1.140	
Kencur	10	gr	Rp40.000	Rp400	
cabe keriting merah	100	gr	Rp27.000	Rp2.700	
cabe setan	100	gr	Rp20.000	Rp2.000	
daun jeruk	5	gr	Rp25.000	Rp125	
daun salam	10	gr	Rp20.000	Rp200	
lengkuas	10	gr	Rp25.000	Rp250	
Air		ml			
gula jawa	50	gr	Rp18.000	Rp900	
garam	30	gr	Rp10.000	Rp300	
gula pasir	30	gr	Rp12.000	Rp360	
penyedap rasa	30	gr	Rp20.000	Rp600	
kaldu bubuk	30	gr	Rp20.000	Rp600	
santan kara	130	ml	Rp36.500	Rp4.745	
tomat	80	gr	Rp8.000	Rp640	
cabe hijau besar	80	gr	Rp25.000	Rp2.000	
					Rp88.890
Dish Costing					Rp17.778
Selling Price (Food Cost 29.5%)					Rp60.000

Tabel 4 Recipe costing mangut

Sumber : *Olahan Penulis, 2020*

Tabel 13

Pepes Telur Rajungan

Halaman : 1 dari 1 Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Tanggal : September 2020 Ukuran per Porsi : 100 g
 Lokasi : Lasem Kab.Rembang Suhu Penyajian : Panas

NAMA BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA (Rp)	TOTAL (Rp)	RECIPE COSTING (Rp)
telur rajungan	400	gr	Rp90.000	Rp36.000	
telur ayam	200	gr	Rp21.000	Rp4.200	
bawang merah	100	gr	Rp32.000	Rp3.200	
bawang putih	80	gr	Rp26.000	Rp2.080	
ketumbar	40	gr	Rp35.000	Rp1.400	
terasi	15	gr	Rp70.000	Rp1.050	
Kunyit	15	gr	Rp23.000	Rp345	
daun jeruk	5	gr	Rp25.000	Rp125	
tomat	50	gr	Rp8.000	Rp400	
cabe merah besar	50	gr	Rp30.000	Rp1.500	
cabe rawit	50	gr	Rp32.000	Rp1.600	
kemangi	50	gr	Rp25.000	Rp1.250	
daun pisang	50	gr	Rp15.000	Rp750	
					Rp52.900
Dish Costing					Rp10.580
Selling Price (Food Cost 29.3%)					Rp36.000

Tabel 5 Recipe Costing Pepes Telur Rajungan

Sumber : *Olahan Penulis, 2020*

Tabel 14

Kelo Mrico

Halaman : 1 dari 1 Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Tanggal : September 2020 Ukuran per Porsi : 100 g
 Lokasi : Lasem Kab.Rembang Suhu Penyajian : panas

NAMA BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA (Rp)	TOTAL (Rp)	RECIPE COSTING (Rp)
ikan patin	800	gr	Rp80.000	Rp64.000	
bawang merah	200	gr	Rp32.000	Rp6.400	
bawang putih	100	gr	Rp26.000	Rp3.200	
kemiri	30	gr	Rp36.000	Rp780	
kunyit	30	gr	Rp23.000	Rp690	
jahe	15	gr	Rp40.000	Rp50	
merica	20	gr	Rp60.000	Rp460	
gula	30	gr	Rp12.000	Rp360	
garam	20	gr	Rp12.000	Rp240	
penyedap rasa	10	gr	Rp20.000	Rp200	
minyak	50	ml	Rp18.000	Rp900	
Air	1000	ml	-	-	
daun salam	5	gr	Rp20.000	Rp100	
daun jeruk	5	gr	Rp23.000	Rp115	
Lengkuas	10	gr	Rp20.000	Rp200	
Kemangi	5	gr	Rp20.000	Rp100	
Tomat	50	gr	Rp8.000	Rp400	
Cabe	50	gr	Rp27.000	Rp1.350	
					Rp79.545
Dish Costing					Rp15.909
Selling Price (Food Cost 29.4%)					Rp54.000

Tabel 6 Recipe Costing Kelo Mrico

Sumber : *Olahan Penulis, 2020*

Tabel 15**Dumbek**

Halaman : 1 dari 1 Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Tanggal : September 2020 Ukuran per Porsi : 100 g
 Lokasi : Lasem, Kab.Rembang Suhu Penyajian : panas

NAMA BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA (Rp)	TOTAL (Rp)	RECIPE COSTING (Rp)
tepung beras	400	gr	Rp18.000	Rp7.200	
gula merah	100	gr	Rp18.000	Rp1.800	
Air	50	ml	-	-	
daun lontar	10	pcs	Rp1.000	Rp10	
					Rp9.010
<i>Dish Costing</i>					Rp1.802
<i>Selling Price (Food Cost 30%)</i>					Rp6.007

Tabel 7 Recipe Costing Dumbek

Sumber : *Olahan Penulis, 2020*

Tabel 16

Es cao

Halaman : 1 dari 1 Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Tanggal : september 2020 Ukuran per Porsi : 100 g
 Lokasi : Lasem, Kab.Rembang Suhu Penyajian : Dingin

NAMA BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA (Rp)	TOTAL (Rp)	RECIPE COSTING (Rp)
daun cao	250	gr	Rp50.000	Rp12.500	
Air	1000	ml	-	-	
es batu	1000	gr	-	-	
gula merah	200	pcs	Rp18.000	Rp3.600	
					Rp16.100
<i>Dish Costing</i>					Rp3.220
<i>Selling Price (Food Cost 29,2%)</i>					Rp11.000

Tabel 8 Recipe Costing es cao

Sumber : *Olahan Penulis, 2020*

1.4.5 *Selling Price*

Setelah mendapatkan *Recipe cost* dan *Dish Costing*, tahapan selanjutnya adalah penentuan *selling price*. Harga jual makanan per *item* berasal dari perhitungan biaya resep dan biaya per dish disebut *selling price*. Tujuan mengetahui *selling price* yaitu dapat mengetahui standar perhitungan untuk pajak pada setiap makanan yang disajikan.

TABEL 17

SELLING PRICE

Table *selling price* berikut merupakan *selling price* secara *rijstaffel* karena disajikan secara *rijstaffle*, tabel sebagai berikut :

Produk	<i>Recipe Costing</i> <i>(Per 5 porsi)</i>	<i>Dish costing</i> <i>(Per 1 Porsi)</i>	<i>Selling price</i> <i>(Per 1 Porsi)</i>	
	<i>(Rp)</i>	<i>(Rp)</i>	<i>(Rp)</i>	
Nasi	Rp3.600	Rp720	Rp3.600	
Rujak petis buah	Rp22.300	Rp4.460	Rp15.000	
Urap Latoh	Rp 49.430	Rp. 9.886	Rp 33.000	
Mangut	Rp88.540	Rp17.778	Rp60.000	
Pepes Telur Rajungan	Rp52.900	Rp10.580	Rp36.000	
Kelo Mrico	Rp79.545	Rp15.909	Rp54.000	
Dumbek	Rp9.010	Rp1.802	Rp6.000	
es cao	Rp16.100	Rp3.220	Rp11.000	
total		Rp 63.635	Rp 218.600	

Tabel 9 Selling Price

Sumber : *Olahan Penulis, 2020*

1.4.6 Tabel Daftar Nilai Nutrisi

Setiap bahan masakan pasti memiliki kandungan nutrisi yang diperlukan untuk pemenuhan gizi bagi keseluruhan tubuh. Menurut pendidikan.co.id, Nutrisi merupakan suatu substansi organik yang ada serta juga di butuhkan oleh organisme yang mempunyai manfaat dalam menormalkan sistem tubuh, pertumbuhan tubuh serta juga sebagai pemeliharaan kesehatan. Dalam tugas akhir yang penulis buat, penulis memaparkan kandungan nutrisi yang terdapat disetiap bahan masakan yang dapat digunakan sebagai acuan nutrisi bagi konsumen yang akan memakan masakan penulis. Berikut adalah tabel kandungan Gizi pada setiap menu.

TABEL 18

Nasi

Nama Bahan	Gr/ MI	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Beras	300	408	88.08	0.88	4.3	1144	0.16
Air	150	-	-	-	-	5	-
Total		408	88.08	0.88	4.3	1144	0.16
Per serving		81,6	17.616	0.176	0.86	228.8	0.032

Sumber : *fatsecret.com, 2020*

TABEL 19**Rujak Petis Buah**

Nama Bahan	Gr/MI	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Gula (gr)
Kacang tanah	250	1417	40,32	123	64,5	9,92
Gula merah	100	380	98	0	0,1	97
Cabe rawit	50	60	15	4,5	3,4	2,7
Petis	20	25	0,16	0,4	4,5	0,24
Asam jawa	20	47	12,1	0,1	0,5	11
Minyak						
Nanas	100	48	12,63	0,12	0,54	9,26
Bengkoang	100	38	8,82	0,09	0,72	1,8
Jambu air	50	23	5,5	0,11	0,25	3,4
Timun	50	6	1,08	0,08	0,3	0,64
Manga muda	100	59	15	0,4	0,8	14
Papaya muda	50	11	2,44	0,1	1,08	1,39
Kedondong	50	21	5	0,13	0,44	2,8
Total		2135	216,05	129,03	77,13	154,15
Per serving		427	43,21	25,806	15,426	30,83

Sumber : *fatsecret.com*, 2020

TABEL 20**Urap Latoh**

Nama Bahan	Gr/MI	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Gula (gr)
latoh	500	1530	400	1,5	30	15
kelapa	250	525	37,5	83	8,3	15
ikan teri	100	210	0	10	29	0
bawang merah	50	18	4,5	0	0,5	2,1
bawang putih	20	16	3,6	0,08	0,7	0,12
kencur	10	20	4,5	0,04	0,4	0,01
cabe rawit	30	13	3	0,1	0,8	1,8
gula	30	128	30	0	0	30
penyedap	5	0	0	0	0	0
Total		2460	483,1	94,72	69,7	64,03
Per serving		492	96,62	18,944	13,94	12,806

Sumber : *fatsecret.com*, 2020

TABEL 21**Mangut**

Nama Bahan	Gr/Ml	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Gula (gr)
ikan asap	600	690	0	24	108	0
tahu	50	33	0,9	2,4	4	0
bawang merah	100	42	10,1	0,08	0,92	4,28
bawang putih	80	32	7,2	0,16	1,6	0,24
kemiri	30	230	4,6	23,3	3,05	1,3
kencur	10	20	4,5	0,04	0,4	0,01
cabe keriting	100	39	9	0,4	1,9	5
cabe setan	100	39	9	0,4	1,9	5
daun jeruk	5	2,3	0,5	0,006	0,04	0,43
daun salam	10	31	7,5	0,8	0,8	0
lengkuas	10	8	1,7	0,07	0,18	0,17
air						
gula jawa	50	190	49	0	0	48
garam	30	0	0	0	0	0
gula pasri	30	128	30	0	0	30
penyedap rasa	30	0	0	0	0	0
kaldu bubuk	30	1,6	0,2	0,04	0,13	0
santan kara	130	70	2	7	0	0
tomat	80	18	3,92	0,2	0,88	2,63
cabe hijau besar	80	21	4,6	0,27	0,72	0
Total		1594,9	144,72	59,166	124,52	97,06
Per serving		318,98	28,944	11,8332	24,904	19,412

Sumber : *fatsecret.com, 2020*

TABEL 22**Pepes Telur Rajungan**

Nama Bahan	Gr/MI	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Gula (gr)
telur rajungan	400	800	7,6	32,8	112	0
telur ayam	200	300	2,2	22	26	2,2
bawang merah	100	42	10,1	0,08	0,92	4,28
bawang putih	80	32	7,2	0,16	1,6	0,24
ketumbar	40	8	1,2	0,1	0,8	0,36
terasi	15	15	0,09	0,2	2,2	0
kunyit	15	35	6,4	0,9	0,78	0,32
daun jeruk	5	2,3	0,5	0,006	0,04	0,43
Tomat	50	18	3,92	0,2	0,88	2,63
cabe merah besar	50	19	4,5	0,2	0,9	2,5
cabe rawit	50	19	4,5	0,2	0,9	2,5
kemangi	50	1	0,23	0,03	0,13	0
daun pisang	50					
Total		1291,3	48,44	56,876	147,15	15,46
Per serving		258,26	9,688	11,3752	29,43	3,092

Sumber : *fatsecret.com*, 2020

TABEL 23**Kelo Mrico**

Nama Bahan	Gr/MI	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Gula (gr)
ikan patin	800	712	0	16	119,28	0
bawang merah	200	84	20,2	0,16	1,84	8,96
bawang putih	100	32	7,2	0,16	1,6	0,24
kemiri	30	230	4,28	23,3	3,05	1,3
kunyit	30	118	21,5	3,22	2,8	1,07
jahe	15	7,9	1,8	0,08	0,18	0,17
merica	20	50	12	0,6	2	0,1
gula	30	128	30	0	0	30
garam	20	0	0	0	0	0
penyedap rasa	10	0	0	0	0	0
minyak	50	19	4,5	0,2	0,9	2,5
air	1000	0	0	0	0	0
daun salam	5	12	3,7	0,4	0,4	0
daun jeruk	5	2,3	0,58	0,006	0,04	0,46
lengkuas	10	8	1,7	0,07	0,18	0,17
kemangi	5	1	0,23	0,03	0,13	0,02
tomat	50	9	1,9	0,1	0,44	1,31
cabe	50	19	4,5	0,2	0,9	2,5
Total		1432,2	114,09	44,526	133,74	48,8
Per serving		286,44	22,818	8,9052	26,748	9,76

Sumber : *fatsecret.com, 2020*

TABEL 24**Dumbek**

Nama Bahan	Gr/MI	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Gula (gr)
Tepung beras	400	588	3.08	39.76	50.32	3.08
Gula jawa	100	377	97.33	0	0	96.21
air	-	-	-	-	-	--
Daun lontar	-	-	-	-	-	-
Total		965	100,41	39,76	50,32	99,29
Per serving		193	20,082	7,952	10,064	19,858

Sumber : *fatsecret.com, 2020*

TABEL 25**Es cao**

Nama Bahan	Gr/MI	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Gula (gr)
daun cao	250	122	18,4	3,82	4,96	17,8
air	1000	0	0	0	0	0
es batu	1000	0	0	0	0	0
gula merah	200	740	194	0	0	196,4
Total		862	212,4	3,82	4,96	214,2
Per serving		172,4	42,48	0,764	0,992	42,84

Sumber : *fatsecret.com*, 2020