

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Seperti yang diketahui bahwa Indonesia merupakan negara yang terkenal dengan pariwisatanya, baik dari wisata alam dan kuliner. Indonesia memiliki beragam destinasi wisata yang luar biasa, seperti yang diungkapkan oleh bapak Menteri Pariwisata Indonesia, Wishnutama Kusubandio. Bahwa sector pariwisata Indonesia tumbuh sangat baik dibandingkan negara-negara lain di wilayah Asia Tenggara. Salah satu daerah yang menarik para wisatawan lokal maupun asing adalah daerah Nusa Tenggara Timur.

Provinsi Nusa Tenggara Timur adalah provinsi yang terletak di bagian tenggara Indonesia, yang meliputi bagian timur Kepulauan Nusa Tenggara. Nusa Tenggara Timur memiliki 22 kabupaten/kota. Provinsi Nusa Tenggara Timur terdiri dari beberapa pulau. Beberapa pulau yang terdapat di Nusa Tenggara Timur antara lain Pulau Flores, Pulau Sumba, Pulau Timor, Pulau Alor, Pulau Lembata, Pulau Rote, Pulau Sabu, Pulau Adonara, Pulau Solor, Pulau Komodo, Pulau Palue, Pulau Timor Barat. Dan masih banyak pulau lainnya. Provinsi Nusa Tenggara Timur Terdiri dari kurang lebih 550 pulau, akan tetapi ada tiga pulau utama Nusa Tenggara Timur yaitu Pulau Flores, Pulau Sumba, Pulau Timor Barat.

GAMBAR 1

LETAK GEOGRAFIS PROVINSI NUSA TENGGARA TIMUR



Sumber : (mytrip.co.id)

Provinsi Nusa Tenggara Timur terletak di antara 8° - 12° Lintang Selatan dan 118° - 125° Bujur Timur. Letak dari kepulauan ini memiliki makna tersendiri bagi masyarakat NTT, masyarakat NTT menyebutnya “Sunda Kecil”, “Flobamora”. Sebutan tersebut memiliki arti yaitu terdapat banyak suku-suku di daerah tersebut, namun sama-sama menyatukan diri sebagai Masyarakat NTT.

Populasi provinsi NTT berjumlah 4.683.827 jiwa dengan jumlah penduduk laki-lakinya sebanyak 2.326.487 jiwa dan perempuan sebanyak 2.357.340, data ini diambil pada tahun 2020. Masyarakat NTT mayoritas tinggal di daerah pedesaan, hanya sebanyak 20% masyarakat yang mendiami wilayah perkotaan. Masyarakat NTT mayoritas adalah penduduk beragama Kristen yaitu 91,51% dengan rincian adalah 52,48% katolik dan 39,03% protestan. Pemeluk agama islam sebanyak 8,28%, hindu 0,20% dan Buddha 0,01% (id.wikipedia.org 2020). Pada zaman dahulu daerah NTT sering didatangi pedagang yang

berasal dari Tiongkok, Eropa yang membuat masuknya agama Kristen kepada masyarakatnya. (Sumber : id.wikipedia.org)

Pada zaman dahulu NTT dikenal karena aromanya telah membuat seluruh pedagang dari daerah Jawa, Gujarat, Malaka, Makasar, datang ke NTT. Masyarakat Timur Tengah, Tiongkok, dan Eropa melakukan pelayaran untuk mencapai wilayah NTT untuk mendapatkan sumber cendana. Dikarenakan banyaknya pedagang dari seluruh dunia datang ke NTT, salah satu pelabuhan di Timor menjadi terkenal, pelabuhan itu bernama “Batumiao-Batumean Fatumean Tun Am” yang sering dikunjungi kapal dari Makasar, Malaka, Jawa, Tiongkok, dan Eropa. (Sumber : id.wikipedia.org)

Selain dari cendana nya provinsi Nusa Tenggara Timur dikenal juga dengan wisata alamnya. Wisata alam yang terkenal di NTT ada beberapa, seperti Taman Nasional Komodo, Danau Kelimutu, Gunung Mutis, Pantai Merah, Pantai Nihiwatu, Wekuri *Lagoon*, Labuan Bajo. Dan masih banyak wisata alam lain, dikarenakan wisata alam nya NTT menjadi salah satu tujuan para wisatawan lokal atau asing untuk dikunjungi saat liburan. Taman Nasional Komodo merupakan salah satu tujuan utama para wisatawan mendatangi NTT, dikarenakan Taman Nasional Komodo merupakan satu-satunya penangkaran komodo yang ada di dunia, selain itu komodo merupakan salah satu keajaiban dunia dan menurut para ahli dikatakan bahwa komodo merupakan salah satu dari dinosaurus yang masih hidup sampai saat ini. Dikarenakan hal tersebut komodo saat ini menjadi hewan yang dilindungi dari populasi kepunahannya.

Nusa Tenggara Timur tidak hanya dikenal dari wisata alamnya, tetapi juga wisata kuliner. Wisata kuliner menjadi salah satu penarik perhatian wisatawan sehingga ingin mengunjungi NTT, atau ingin berlama-lama di NTT bukan hanya menikmati wisata

alamnya, tetapi juga wisata kulinernya yang berbagai macam, cita rasa kuliner NTT yang membuat wisatawan penasaran dan ingin mencari tahu tentang kuliner dari NTT. Kuliner NTT ada berbagai macam. Masyarakat NTT lebih sering mengkonsumsi jagung, dibandingkan nasi seperti masyarakat Indonesia. Makanan khas NTT yang menggunakan jagung salah satunya adalah “Jagung Bose”. Selain jagung bahan pangan masyarakat NTT antara lain kacang-kacangan seperti kacang tanah, kacang merah. Kacang-kacangan juga merupakan bahan utama dalam pembuatan jagung bose.

Masakan khas Nusa Tenggara Timur lainnya yang dikenal oleh masyarakat adalah “Se’i”. Se’i merupakan olahan daging khas NTT yang dimasak dengan kayu bakar. Proses pemasakan kepada daging hanya menggunakan panas dari asap hingga daging matang. Se’i bisa dibuat dari daging sapi, babi, ayam, ikan. Setelah diasap, untuk penyajian daging diiris secara tipis tipis dan langsung disajikan.

Masih banyak kuliner khas dari provinsi Nusa Tenggara Timur yang tentunya tidak dapat penulis jelaskan satu persatu, beberapa kuliner tersebut merupakan kuliner yang membuat para wisatawan tertarik untuk mencoba dan menikmatinya, dikarenakan banyaknya masyarakat Indonesia yang ingin mencoba makanan khas NTT. Pada saat ini banyak pengusaha yang membuka restoran makanan khas NTT. Dan menu yang dijual pun variasi seperti Se’i, Rumpu Rampe, Sambal Luwat, Jagung bose. Peminat dari restoran kuliner khas NTT banyak diminati oleh masyarakat Indonesia untuk menjadi tujuan kuliner.

Masakan dari NTT memiliki keunikan yang menarik saya untuk membahasnya mulai dari jenis bahan masakannya, cara memasaknya, rasa, aroma, tekstur yang tidak biasanya dilakukan pada umumnya. Masakan NTT banyak yang menggunakan api dari

kayu bakar seperti kolo, se'i. Bahan yang digunakan juga menggunakan *game* atau hewan buruan seperti rusa, babi hutan, kijang. Rasa yang diutamakan merupakan gurih dan asin.

Alasan penulis mengangkat tema masakan NTT untuk dijadikan *fine dining* adalah untuk mengembangkan produk dari NTT untuk dibawa dengan perkembangan zaman yang sudah modern sehingga bisa mencakup target pasar yang lebih luas dan membuat makanan khas dari Indonesia menjadi lebih dikenal oleh masyarakat asing ataupun local sehingga makanan NTT tetap terjaga dan tidak hilang karena perkembangan zaman dan semakin berkembang.

Penulis disini akan menjelaskan mengenai beberapa menu lainnya dari NTT yang dibawa menjadi sebuah makanan yang bertemakan *fine dining*. Arti *fine dining* itu sendiri adalah restoran yang menyajikan pelayanan lengkap dengan makanan khusus. Dekorasi restoran memiliki ditampilkan dengan kesan elegan dan menggunakan material eksklusif, beberapa restoran *fine dining* menetapkan beberapa peraturan kepada pelanggannya seperti kode berpakaian, kode etik saat berada di meja makan dan menikmati hidangan. Hidangan yang disajikan juga menunjukkan presentasi yang eksklusif dan memiliki estetika yang membuat indah dipandang oleh mata.

Penulis akan membawakan menu NTT untuk menjadi sebuah set menu yang layak disajikan di restoran *fine dining*. Dimulai dari *appetizer, soup, main course 1, main course 2, dessert, beverage*. Hidangan akan disajikan satu persatu kepada tamu saat selesai menikmati hidangan pertama dan seterusnya. Menu yang penulis berikan dapat diaplikasikan kepada restoran *fine dining* yang menjual menu khas nusantara, agar dapat menambah menu dari provinsi NTT untuk dijadikan satu set menu.

Penulis mendapatkan referensi dari narasumber asli orang NTT yaitu Bang Rahman yang penulis kenal dari saat *job training* di HIKJ. Nara sumber mengenal makanan NTT cukup banyak dan akhirnya beberapa menu disarankan dan penulis aplikasikan pada tugas akhir ini.

B. Tujuan Presentasi Produk

1. Tujuan Formal :

Untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan dalam ujian siding Program Diploma III, Program Studi Manajemen Tata Boga di Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung

2. Tujuan Operasional:

- a. Tujuan penulis memilih kuliner khas NTT pada Tugas Akhir *food presentation* karena penulis ingin menu yang diajukan oleh penulis dapat menambah wawasan pembaca dalam mengenal kuliner daerah Nusa Tenggara Timur.
- b. Untuk meningkatkan kemampuan dan wawasan penulis dalam mengenal dan membuat kuliner khas nusantara
- c. Mengembangkan produk kuliner daerah menjadi modern
- d. Memberikan referensi kepada pembaca mengenai produk kuliner NTT untuk dipresentasikan dalam fine dining
- e. Memberikan ide baru untuk sebuah bisnis

C. Usulan Produk

Penulis akan mempresentasikan beberapa makanan Nusa Tenggara Timur. Makanan yang akan disajikan merupakan campuran dari berbagai daerah di Provinsi Nusa Tenggara Timur yang sudah penulis tentukan untuk dijadikan satu. Berikut adalah usulan makanan yang akan penulis presentasikan :

Usulan Menu Masakan Nusa Tenggara Timur

Lawar Ikan Sirip Kuning

(Ikan Sirip Kuning yang di rendam dengan air jeruk nipis, cabai, dan cuka)

Ikan Kuah Belimbing

(Ikan tongkol disajikan dengan kuah asam belimbing wuluh)

Se'i Sapi

(Daging sapi yang diasap dengan kayu bakar)

Rumpu Rampe

(Tumis daun papaya, bunga papaya, daun singkong)

Sambal Lu'at

(Sambal khas NTT yang memiliki rasa asam pedas)

Jagung Bose

(jagung yang sudah di pipil, kacang merah, kacang tanah, dimasak dengan kuah santan sehingga menyerupai bubur)

Jawada

(Kue manis yang berbentuk seperti rambut)

Es Sarang Burung

(Sirup dengan agar-agar berbentuk seperti sarang burung wallet)

Sumber : data olahan penulis, 2020

Berikut masakan kuliner Nusa Tenggara Timur beserta penjelasan mengenai makanan usulan penulis, yaitu:

1. Lawar Ikan Sirip Kuning

Lawar ikan sirip kuning merupakan sebuah makanan asam yang bisa digunakan sebagai makanan pendamping atau dapat disebut *Side Dish*, namun menu ini dapat juga digunakan sebagai appetizer karena rasa asamnya yang dapat menambahkan hasrat makan. Cara pembuatannya unik seperti membuat acar sayuran, hanya saja yang direndam di air jeruk dan cuka adalah ikan sirip kuning, selama proses perendaman juga ditambahkan beberapa rempah untuk meningkatkan aroma. Untuk menu Lawar Ikan Sirip Kuning kali ini penulis menambahkan beberapa sayuran agar menambahkan tekstur dan aroma segar dari sayuran.

Gambar 2



2. Ikan Kuah Belimbing

Banyak daerah yang memiliki masakan kuah asam yang dipadukan dengan bahan pangan laut. Bahan pangan laut sudah menjadi bahan utama untuk masyarakat NTT, dikarenakan NTT sebagian besar diisi oleh kepulauan. Salah

satu masakannya adalah ikan kuah asam belimbing. Pada umumnya menu ini menggunakan ikan kerapu atau ikan kakap merah., rasa yang diberikan masakan ini adalah asam yang didapat dari belimbing wuluh dan pedas yang didapat dari potongan cabai rawit dan cabai keriting. Warna dari kuah belimbing bening tetapi ada sedikit berwarna kuning dikarenakan bumbunya menggunakan kunyit.

Gambar 3



3. Se'i Sapi

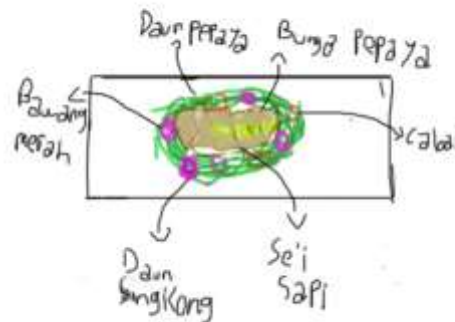
Daging Se'i adalah daging yang dimasak menggunakan panas dari asap kayu bakar, kayu bakar yang biasa digunakan oleh masyarakat NTT adalah kayu kosambi. Kayu kosambi digunakan oleh masyarakat NTT dikarenakan kayu kosambi memiliki aroma yang khas yang membuat ciri khas dari daging Se'i. jika tidak menggunakan kayu kosambi, masyarakat biasa menggunakan daunnya untuk membungkus daging atau menimbun api dengan daun kosambi, yang bertujuan untuk mencegah daging terkena api agar proses pematangan daging hanya menggunakan media asap.

Daging yang biasa digunakan se'i pada masa kini adalah daging sapi. Pada awal mula se'i menggunakan daging rusa. Tetapi dikarenakan rusa semakin langka dan dilindungi, maka masyarakat NTT menggunakan daging babi dan daging sapi. Pada awal mulanya proses pengasapan ini difungsikan untuk mengawetkan daging, menghilangkan kandungan air di daging, dan membunuh bakteri pembusuk makanan yang dapat berkembang di daging.

Sebelum diasap daging biasanya dibumbui terlebih dahulu, bumbu yang biasa digunakan adalah garam, lada, rempah-rempah, madu khas timor.

Didiamkan terlebih dahulu beberapa jam agar bumbu menyerap ke daging kemudian daging dibungkus dengan daun kosambi. Saat arang sudah siap, daging diasapkan hingga beberapa jam.

Gambar 4



4. Rumpu Rampe

Rumpu Rampe merupakan sebuah tumisan yang khas dari NTT, yang berisikan daun papaya, daun singkong, bunga papaya. Bahan masakan yang digunakan sesuai dengan filosofi yang dimiliki oleh masyarakat NTT yaitu “sesuatu yang pahit, tidak selalu menjadi pahit” (Thomas, 2015) filosofi tersebut mencerminkan berbagai kuliner dari NTT seperti kopi flores, daun teh kelor, dan juga rumpu rampe. Makanan ini memiliki rasa yang asin dan gurih yang didapat dari garam dan juga teri medan yang digunakan untuk menambahkan tekstur *crunchy*. Rumpu Rampe biasa disajikan bersama dengan se'i sapi, sebagai makanan pendamping

5. Sambal Lu'at

Masyarakat Indonesia memiliki berbagai macam sambal dengan berbagai tekstur dan rasa khasnya. Masyarakat NTT juga memiliki salah satu sambal khas yaitu sambal lu'at. Sambal lu'at terbuat dari cabai rawit, terasi, jeruk nipis,

bawang merah, daun ketumbar, daun kemangi, tomat, batang daun bawang. Kemudian semua bahan dihaluskan dengan ulekan. Tetapi tidak sampai halus melainkan sedikit kasar. Rasa yang didapat dari sambal lu'at adalah asin, pedas, asam. Rasa asin didapatkan dari garam, pedas dari cabai, dan asam didapat dari jeruk nipis, yang membuat sambal lu'at khas adalah daun kemangi dan daun ketumbar yang di haluskan. Menambahkan aroma wangi.

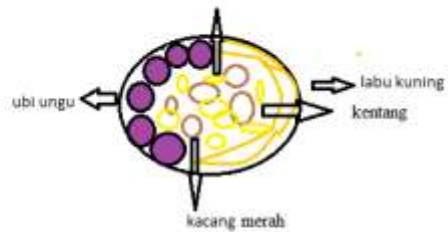
Gambar 5



6. Jagung Bose

Jagung Bose merupakan salah satu makanan utama selain nasi, masyarakat NTT, jagung bose sendiri memiliki arti yaitu jagung yang dilunakkan. Jagung bose awal mulanya untuk proses pengawetan yaitu masyarakat NTT menjemur jagung di atap rumah dan mengasapi jagung hingga menjadi kering. Saat sudah kering kemudian jagung di pipil lalu ditumbuk secara kasar, tidak sampai halus. Kemudian dimasak dengan santan, kacang merah, kacang tanah. Sehingga teksturnya menyerupai bubur. Jagung bose memiliki tekstur yang sedikit kasar karena jagungnya yang tidak hancur sampai halus, dan memiliki rasa yang asin dan gurih. Namun ada juga beberapa masyarakat di daerah NTT yang tidak menambahkan garam sehingga bubur menjadi tawar saja.

Gambar 6



7. Jawada

Jawada adalah sebuah kue kering yang terbuat dari tepung beras, air nira, gula aren, santan, minyak, dan garam. Dinamakan “Jawada” karena bentuknya yang menyerupai rambut manusia yang bergelombang-gelombang, ciri khas lainnya adalah warnanya yang coklat yang memiliki aroma harum. Proses pemasakannya dengan cara digoreng dan digoyang-goyang atau diputar-putar agar berbentuk seperti rambut

Gambar 7



8. Es Sarang Burung

Pada awal mulanya minuman ini terbuat dari sarang burung wallet, akan tetapi dikarenakan jarangya ditemukan sarang burung wallet_ sehingga masyarakat NTT menggantinya dengan agar-agar. Es sarang burung ini memiliki rasa yang manis yang didapatkan dari sirup yang digunakan. Es sarang burung ini menggunakan bahan yang mudah ditemui yaitu : agar-agar, sirup, es batu, dan potongan buah menyesuaikan rasa dari sirup. Sirup yang biasa dipakai oleh masyarakat adalah rasa melon, coco pandan, leci

Gambar 8



D. Tinjauan Produk

Dalam operasional pada dapur professional resep adalah sebuah pedoman untuk melakukan segalanya, mulai dari memesan bahan, melakukan proses pemasakan, penentuan harga jual, dan penghitungan gizi yang didapatkan dari mengkonsumsi sebuah makanan. Resep adalah sebuah panduan dalam menggerakkan dapur, tanpa adanya resep, dapur tidak dapat bergerak dengan maksimal dan stabil, dikarenakan tidak adanya panduan agar selalu konsisten, dari teknik memotong, teknik memasak, cara penyajian, dan cara penyimpanan. Resep adalah patokan dalam menggerakkan operasional dapur.

1. Usulan Resep

Usulan resep dibuat untuk menjadi panduan dalam proses pembuatan sebuah produk yang penulis usulkan. Yang bagian terpentingnya adalah proses pemasakan dan proses penyajian. Standar resep yang penulis tuliskan berfungsi sebagai konsistensi rasa dan penyajian akan produk. Standar resep ini akan sangat berpengaruh, jika tidak adanya standar resep penulis, tidak akan terdapat konsistensi dalam produk yang diolah, seperti yang dikatakan dalam buku yang berjudul *MULTIIPRODUCT PLANS* (Joachim Rauch, 2003;169) *“The complete and unambiguous set of instruction containing the minimum amount of information necessary for the production of a specific product”*. Dapat disimpulkan bahwa dengan adanya standar resep adalah sangat penting untuk

operasional dapur professional. Merupakan sebuah pedoman mutlak yang tidak dapat diganggu gugat, dalam berbagai situasi.

Berikut merupakan table-tabel usulan standar resep yang penulis ciptakan demi terciptanya konsistensi dalam sebuah produk. Resep-resep yang diberikan merupakan resep yang sudah terkumpul dari berbagai sumber dan sudah diuji oleh banyak orang sebelum akhirnya penulis simpulkan, dan jabarkan

TABEL 1

RESEP

LAWAR IKAN EKOR KUNING

Halaman	: 1/1	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis hidangan	: Makanan pembuka	Besaran Porsi	: 80 gr
Asal Daerah	: NTT	Suhu Penyajian	: Dingin

No.	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	300 gr 35 gr 250 ml 10 gr 50 ml 15 gr 15 gr 30 gr 50 gr 50 gr	Ikan sirip kuning Cabai rawit Air jeruk nipis Wasabi Air Gula Garam Kemangi Selada Pickled red onion	Bersihkan, potong tipis Iris tipis
2	Gabungkan		Cabai rawit, wasabi, air jeruk nipis, air, gula, garam	Ke dalam satu wadah
3	Tambahkan		Daun kemangi	Kedalam campuran air
4	Masukan		Ikan ekor kuning	Kedalam campuran air tadi
5	Diamkan		Ikan ekor kuning	Selama 2 jam
6	Siapkan		Selada	Dibagi menjadi per lembar
7	Gabungkan		Ikan ekor kuning, pickled red onion Selada	
8	Sajikan		Lawar ikan ekor kuning	Ke piring

Sumber : Hasil wawancara dengan narasumber; data olahan penulis, 2020

TABEL 2

RESEP

IKAN KUAH BELIMBING

Halaman : 1/1 Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Jenis hidangan : *soup* Besaran Porsi : 2 dl
 Asal Daerah : NTT Suhu Penyajian : Hangat

No.	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	500 gr 50 gr 60 gr 10 gr 500 ml 30 gr 80 gr 25 gr 20gr 5 gr 8 gr 4 gr 6 gr 20 gr 20 gr 5 gr 100 gr 10 gr	Ikan tongkol segar Bawang putih Jeruk nipis Garam Air Bumbu Halus: Bawang putih Bawang merah Cabai merah keriting Kunyit Lada putih Garam Gula Jahe Serai Daun bawang Daun jeruk Belimbing wuluh kemaangi	Bersihkan, potong Kupas, haluskan Ambil airnya Kupas, goreng Kupas, goreng Goreng Bakar Memarkan Memarkan Iris tipis Iris tipis Potong bagi 2
2	Lumuri		Ikan tongkol	Dengan bawang putih, garam, air jeruk nipis
3	Diamkan		Ikan tongkol	Selama 30 menit
4	Masukan		Air, belimbing wuluh, tulang ikan tongkol, bawang putih, serai	
5	Tumis		Bumbu halus	Menggunakan sedikit minyak
6	Tambahkan		Serai, jahe, daun jeruk	Kedalam tumisan bumbu halus
7	Aduk		Semua bumbu	Hingga matang
8	Goreng		Daging ikan tongkol	Hingga matang

9	Tambahkan		Daun bawang, garam, gula, lada	Kedalam kuah belimbing
10	Sajikan		Ikan kuah belimbing	

Sumber : data olahan penulis, 2020

TABEL 3

RESEP

SE'I SAPI

Halaman : 1/2 Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Jenis hidangan : Makanan Utama Besaran Porsi : 80 gr
 Asal Daerah : NTT Suhu Penyajian : Hangat

No.	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	500 gr 50 gr 10 gr 30 gr 20 gr 40 gr 1,5 kg 250 ml 40 gr 70 gr 15 gr 5 gr	Daging sapi (brisket) Bawang putih bubuk Gula pasir Garam laut Lada hitam Daun kosambi Kayu rambutan Jus apel Bumbu Tumis: Bawang putih Bawang merah Cabai rawit Daun jeruk	<i>crushed</i> Kupas, iris tipis Kupas, iris tipis Buang tangkai, iris tipis Iris tipis
2	Campurkan		Garam, lada, bawang putih bubuk, gula	Pada daging
3	Pansear		Daging sapi	Sebentar untuk membuka pori pori daging
4	Diamkan		Daging sapi yang telah dibumbui	Selama 2 jam agar bumbu menyerap kedalam daging
5	Nyalakan		Kayu rambutan Daun kosambi	Hingga berapi lalu timbun dengan Agar tidak membuat kontak antara daging dengan api
6	Asapi		Daging yang telah di bumbui	Selama 3 jam hingga daging berwarna coklat

7	Semprot		Jus apel	Setiap 15 menit setelah 2 jam pertama
8	Potong		Daging	Yang telah selesai diasapi jadi ukuran daging steak
9	Tumis		Bawang putih, bawang merah, cabai rawit, daun jeruk	Menggunakan minyak hingga wangi
10	Tambahkan		Daging	Ke dalam tumisan
11	Bumbui		Daging Garam dan lada	Dengan
12	Sajikan		Se'I sapi	

Sumber : Hasil wawancara dengan nara sumber; data olahan penulis, 2020

TABEL 4

RESEP

RUMPU RAMPE

Halaman : 1/1 Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Jenis hidangan : Makanan Pendamping Besar Porsi : 60 gr
 Asal Daerah : NTT Suhu Penyajian : Hangat

No.	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	70 gr 120 gr 120 gr 20 gr 50 ml 100 gr 60 gr 10 gr 20 gr 10 gr 10 gr 5 gr 2 gr	Bunga papaya Daun papaya Daun singkong Teri jenki Santan Bumbu Halus: Bawang merah Bawang putih Cabai rawit Cabai merah keriting Daun salam Daun jeruk Garam Gula	Bersihkan Bersihkan Bersihkan Kupas, bersihkan Kupas, bersihkan Buang tangkai, bersihkan Buang tangkai, bersihkan buang tangkainya
2	Rebus		Daun singkong, daun papaya, bunga papaya	Selama 15 menit, kemudian remas hingga kering
3	Blender		Daun pepaya, santan	Sehingga seperti puree

4	Goreng		Teri	Hingga kering
5	Hancurkan		Teri	Hingga halus
6	Tumis		Bumbu halus	Hingga wangi
7	Tambahkan		Daun salam, Daun jeruk	Kedalam tumisan
8	Tumis		Bumbu halus dengan daun singkong, puree daun pepaya dan bunga pepaya	Secara terpisah
9	Tambahkan		Garam dan gula	
10	Sajikan			

Sumber : Hasil wawancara dengan narasumber; data olahan penulis, 2020

TABEL 5**RESEP****SAMBAL LU'AT**

Halaman : 1/1 Jumlah Porsi : 5 Porsi
Jenis hidangan : Makanan Pendamping Besar Porsi : 10 gr
Asal Daerah : NTT Suhu Penyajian : -

No.	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	70 gr 15 gr 60 gr 20 gr 10 gr 10 gr 60ngr 5 gr 15 gr 15 ml	Cabai domba Tomat Bawang merah Daun bawang Daun jeruk Daun kemangi Jeruk nipis Gula Garam Minyak goreng	Buang tangkai Potong dadu Kupas, iris tipis Iris tipis Buang tangkai, iris tipis Iris tipis panaskan
2	Haluskan		Semua bahan	Campurkan semua bahan
3	Tuangkan		Minyak	Ke campuran sambal
4	Tambahkan		Gula dan garam	
5	Sajikan		Sambal lu'at	

Sumber : Hasil wawancara dengan narasumber; data olahan penulis, 2020

TABEL 6**RESEP****JAGUNG BOSE**

Halaman : 1/1 Jumlah Porsi : 5 Porsi
Jenis hidangan : Makanan Utama Besaran Porsi : 100 gr
Asal Daerah : NTT Suhu Penyajian : Hangat

No.	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	250 gr 250 gr 70 gr 80 gr 100 gr 70 gr 150 ml 100 ml 20 gr 10 gr	Kentang Jagung Kacang merah Kacang tanah Labu kuning Ubi ungu Air Santan kental Garam gula	Kupas, potong tipis Pipil Rendam di air Rendam di air Potong dadu Potong dadu
2	Didihkan		Air	Di dalam wadah
3	Masukan		Kentang	Ke dalam air Rebus sampai lembut
4	Rebus		Jagung, kacang tanah, kacang merah	
5	Rebus		Labu kuning, ubi ungu	Di tempat terpisah
6	Hancurkan		Kentang rebus	Hingga halus
7	Masukan		Semua bahan	Ke dalam adonan kentang
8	Sajikan		Jagung bose	

Sumber : Hasil wawancara dengan narasumber; data olahan penulis, 2020

TABEL 7**RESEP****JAWADA**

Halaman : 1/1 Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Jenis hidangan : Makanan Penutup Besaran Porsi : 30 gr
 Asal Daerah : NTT Suhu Penyajian : dingin

No.	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	40 gr 20 gr 15 gr 2 gr 400 ml 300 ml 800 gr 100 ml 100 gr 150 gr	Adonan jawada: Tepung beras Gula nila aren Gula merah Garam Air Minyak Bahan smoothies: buah naga merah yogurt plain es batu es krim vanilla	Kupas, bekukan
2	Campurkan		Adonan jawada	Ke dalam satu wadah
3	Panaskan		Minyak	Untuk menggoreng adonan jawada
4	Tuangkan		Adonan	Kedalam minyak yang sudah panas, pastikan berbentuk bulat
5	Blender		Bahan smoothies	Hingga menjadi kental
6	Tuangkan			Adonan smoothies ke dalam piring
7	Cetak		Es krim vanilla	Di atas smoothies
8	Sajikan		Jawada	Di atas smoothies dan es krim vanilla

Sumber : data olahan penulis, 2020

TABEL 8**RESEP****ES SARANG BURUNG**

Halaman : 1/1 Jumlah Porsi : 5 Porsi
Jenis hidangan : Minuman Besaran Porsi : 300 ml
Asal Daerah : NTT Suhu Penyajian : Dingin

No.	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	1 pack 600 ml 120 gr 1 L 100 ml 100 gr 300 ml 300 gr	Bahan Sarang Burung: Agar agar swallow Air Gula Air Sirup leci Buah leci Soda Es batu	
2	Masak		Agar-agar	Dengan air dan gula sampai mendidih, pindahkan ke wadah
3	Diamkan		Adonan agar-agar	Selama 2jam
4	Parut		Agar-agar	Sehingga memanjang seperti sarang burung wallet
5	Campurkan		Sirup leci, air, soda, leci, es batu, agar-agar	Aduk sampai merata
6	Sajikan		Es sarang burung	

Sumber : cookdpad.com; data olahan penulis, 2020

2. Dish Costing

Biaya resep merupakan sebuah acuan dalam menentukan sebuah harga jual masakan, harga jual suatu masakan juga meliputi biaya-biaya diluar dari biaya resep, biaya resep mendapatkan presentase tersendiri dalam total harga jual. Cara perhitungan *dish costing* adalah

$$\text{Recipe Costing/Amount of Portion} = \text{Dish Costing}$$

Sedangkan untuk recipe costing adalah

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

Menentukan harga jual sebuah masakan harus menentukan presentase penjualannya. Dalam buku Diktat Sekolah Tinggi Pariwisata NHI Bandung dengan judul Food and Beverage Cost Control Program Studi manajemen Tata Boga, food cost terbesar dalam menentukan harga jual adalah dibawah 40% harga jual. Maka penulis menentukan *food cost* sebesar 30-40%. Untuk penghitungan harga jual (selling price), yaitu :

$$\text{Selling Price} = \frac{\text{Cost of Food}}{\text{Food Cost\%}}$$

Berikut merupakan perhitungan *cost of food* menu yang penulis usulkan

TABEL 9

RECIPE COSTING

LAWAR IKAN SIRIP KUNING

No.	Bahan	Jumlah	Unit	Harga(Kg/L/Pack)	Total(Rp)
1	Ikan sirip kuning	300	Gr	Rp 50.000	Rp 15.000
2	Cabai rawit	35	Gr	Rp 38.000	Rp 1.330
3	Wasabi powder	10	Gr	Rp 20.000	Rp 2.000
4	Jeruk nipis	300	Gr	Rp 17.500	Rp 5.250
5	Gula	15	Gr	Rp 13.000	Rp 195
6	Garam	15	Gr	Rp 15.000	Rp 225
7	Kemangi	30	Gr	Rp 20.000	Rp 600
8	Selada	50	Gr	Rp 20.000	Rp 1.000
9	Pickled red onion	50	Gr	Rp 80.000	Rp 4.000
				<i>Recipe Cost</i>	Rp 30.100
				<i>Cost Perportion</i>	Rp 6.020

	<i>Food Costing%</i>	30%
	<i>Selling Price</i>	Rp 20.000

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

TABEL 10

RECIPE COSTING

IKAN KUAH BELIMBING

No.	Bahan	Jumlah	Unit	Harga	Total(Rp)
1	Ikan tongkol	500	Gr	Rp 50.000	Rp 25.000
2	Bawang putih	90	Gr	Rp 25.000	Rp 2.250
3	Jeruk nipis	60	Gr	Rp 17.500	Rp 1.050
4	Bawang merah	80	Gr	Rp 40.000	Rp 3.200
5	Cabai merah keriting	25	Gr	Rp 30.000	Rp 750
6	Kunyit	20	Gr	Rp 5.000	Rp 100
7	Lada putih	5	Gr	Rp 43.000	Rp 215
8	Garam	8	Gr	Rp 15.000	Rp 120
9	Gula	4	Gr	Rp 13.000	Rp 52
10	Jahe	6	Gr	Rp 9.000	Rp 54
11	Serai	20	Gr	Rp 17.000	Rp 340
12	Daun bawang	20	Gr	Rp 13.500	Rp 270
13	Daun jeruk	5	Gr	Rp 44.000	Rp 220
14	Belimbing wuluh	100	Gr	Rp 10.000	Rp 1.000
				<i>Recipe Cost</i>	Rp 34.621
				<i>Cost Perportion</i>	Rp 6.924
				<i>Food Costing%</i>	34%
				<i>Selling Price</i>	Rp 20.000

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

TABEL 11

RECIPE COSTING

SE'I SAPI

No.	Bahan	Jumlah	Unit	Harga	Total(Rp)
1	Daging sapi (brisket)	500	Gr	Rp 98.000	Rp 49.000
2	Bawang putih bubuk	50	Gr	Rp 65.000	Rp 3.250
3	Gula	10	Gr	Rp 13.000	Rp 130
4	Garam laut	30	Gr	Rp 55.000	Rp 1.650
5	Lada hitam	20	Gr	Rp 60.000	Rp 1.200
6	Daun kosambi	40	Gr	Rp 25.000	Rp 1.000
7	Kayu rambutan	1,5	Kg	Rp 20.000	Rp 30.000
8	Bawang putih	40	Gr	Rp 25.000	Rp 1.000
9	Bawang merah	15	Gr	Rp 40.000	Rp 600
10	Cabai rawit	15	Gr	Rp 38.000	Rp 570
11	Daun jeruk	5	Gr	Rp 44.000	Rp 220
12	Jus apel	250	ml	Rp 8.000	Rp 8.000
				<i>Recipe Cost</i>	Rp 96.620
				<i>Cost Perportion</i>	Rp 19.324
				<i>Food Costing%</i>	32%
				<i>Selling Price</i>	Rp 60.000

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

TABEL 12

RECIPE COSTING

RUMPU RAMPE

No.	Bahan	Jumlah	Unit	Harga	Total(Rp)
1	Bunga pepaya	70	Gr	Rp 35.000	Rp 2.450
2	Daun pepaya	120	Gr	Rp 13.000	Rp 1.560
3	Daun singkong	120	Gr	Rp 10.000	Rp 1.200
4	Teri jenki	20	Gr	Rp 72.000	Rp 1.440
5	Bawang merah	100	Gr	Rp 40.000	Rp 4.000
6	Bawang putih	60	Gr	Rp 25.000	Rp 1.500
7	Cabai rawit	10	Kg	Rp 38.000	Rp 380

8	Cabai merah keriting	20	Gr	Rp 30.000	Rp 600
9	Daun salam	10	Gr	Rp 5.000	Rp 50
10	Daun jeruk	10	Gr	Rp 44.000	Rp 440
11	Garam	5	Gr	Rp 15.000	Rp 75
12	Gula	2	Gr	Rp 13.000	Rp 26
13	Santan	50	MI	Rp 30.000	Rp 1.500
				<i>Recipe Cost</i>	Rp 16.661
				<i>Cost Perportion</i>	Rp 3.332
				<i>Food Costing%</i>	31%
				<i>Selling Price</i>	Rp 11.000

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

TABEL 13

RECIPE COSTING

SAMBAL LU'AT

No.	Bahan	Jumlah	Unit	Harga	Total(Rp)
1	Cabai domba	70	Gr	Rp 85.000	Rp 5.950
2	Tomat	15	Gr	Rp 7.000	Rp 105
3	Bawang merah	60	Gr	Rp 40.000	Rp 2.400
4	Daun bawang	20	Gr	Rp 13.500	Rp 270
5	Daun jeruk	10	Gr	Rp 44.000	Rp 440
6	Daun kemangi	10	Gr	Rp 20.000	Rp 200
7	Jeruk nipis	60	Gr	Rp 17.500	RP 1.050
8	Gula	5	Gr	Rp 13.000	Rp 65
9	Garam	10	Gr	Rp 15.000	Rp 150
10	Minyak goreng	15	ml	Rp 19.000	Rp 285
				<i>Recipe Cost</i>	Rp 10.915
				<i>Cost Perportion</i>	Rp 2.183
				<i>Food Costing%</i>	35%
				<i>Selling Price</i>	Rp 6.000

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

TABEL 14

RECIPE COSTING

JAGUNG BOSE

No.	Bahan	Jumlah	Unit	Harga	Total(Rp)
1	Kentang	250	Gr	Rp 15.000	Rp 3.750
1	Jagung	250	Gr	Rp 12.000	Rp 3.000
2	Kacang merah	70	Gr	Rp 35.000	Rp 2.450
3	Kacang tanah	80	Gr	Rp 25.000	Rp 2.000
4	Labu kuning	100	Gr	Rp 10.000	Rp 1.000
5	Ubi ungu	70	Gr	Rp 10.000	Rp 700
5	Santan	300	ML	Rp 30.000	Rp 9.000
6	Garam	20	Gr	Rp 15.000	Rp 300
7	Gula	10	Gr	Rp 13.000	Rp 130
				<i>Recipe Cost</i>	Rp 22.330
				<i>Cost Perportion</i>	Rp 4.466
				<i>Food Costing%</i>	32%
				<i>Selling Price</i>	Rp 14.000

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

TABEL 15

RECIPE COSTING

JAWADA

No.	Bahan	Jumlah	Unit	Harga	Total(Rp)
1	Tepung beras	100	Gr	Rp 12.000	Rp 1.200
2	Gula merah	100	Gr	Rp 21.000	Rp 2.100
3	Gula nira aren	50	Gr	Rp 21.000	Rp 1.050
4	Garam	8	Gr	Rp 13.000	Rp 39
5	Minyak	300	ML	Rp 19.000	Rp 5.700
6	Buah naga merah	800	Gr	Rp 17.000	Rp 13.600
7	Yogurt plain	100	ML	Rp 40.000	Rp 4.000
8	Es krim vanilla	150	Gr	Rp 20.000	Rp 3.000
				<i>Recipe Cost</i>	Rp 30.689
				<i>Cost Perportion</i>	Rp 6.137
				<i>Food Costing%</i>	30%
				<i>Selling Price</i>	Rp 20.000

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

TABEL 16

RECIPE COSTING

ES SARANG BURUNG

No.	Bahan	Jumlah	Unit	Harga(KG/L/pack)	Total(Rp)
1	Agar-agar swallow	1	pack	Rp 9.000	Rp 9.000
2	Gula	120	Gr	Rp 13.000	Rp 1.560
3	Air mineral	1	L	Rp 5.000	Rp 5.000
4	Sirup leci	100	ML	Rp 40.000	Rp 4.000
5	Buah leci	100	Gr	Rp 50.000	Rp 5.000
6	Es batu	300	Gr	Rp1.000	Rp 300
7	Soda	300	ML	Rp. 10.000	Rp 3.000
				<i>Recipe Cost</i>	Rp 27.860
				<i>Cost Perportion</i>	Rp 5.572
				<i>Food Costing%</i>	31%
				<i>Selling Price</i>	Rp 18.000

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

TABEL 17

SELLING PRICE

No	Menu	Food Cost	Dish Cost	Selling Price
1	Lawar ikan ekor kuning	30%	Rp 6.020	Rp 20.000
2	Ikan kuah belimbing	34%	Rp 6.924	Rp 20.000
3	Se'i sapi	32%	Rp 23.724	Rp 60.000
4	Rumpu Rampe	31%	Rp 3.332	Rp 11.000
5	Sambal lu'at	35%	Rp 2.183	Rp 6.000
6	Jagung bose	32%	Rp 4.446	Rp 14.000
7	Jawada	30%	Rp 6.137	Rp 20.000
8	Es sarang burung	31%	Rp 5.572	Rp 18.000
TOTAL			Rp 58.498	Rp 169.000

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

Selling price dari penulis bertujuan untuk menjelaskan kepada pembaca total dari pengeluaran food cost set menu tersebut. Dan total dari harga 1 set menu yaitu Rp 168.000,-. Penulis membedakan food cost dari setiap makanan bertujuan untuk subsidi silang dari food cost yang kecil dengan yang besar. Sehingga food cost yang besar dapat tertutupi dengan food cost yang rendahs

3. Purchasing List

Purchasing list adalah data pemesanan bahan pangan baik *perishable* maupun *groceries*. *Purchasing list* adalah penentu bahan pangan yang akan digunakan untuk

produk, penentuan kualitas dan kuantitas dari bahan pangan yang dipesan kepada *supplier* semua tertulis di *purchasing list*.. Berikut adalah *purchasing list* penulis untuk menu yang penulis usulkan.

TABEL 18
PURCHASING LIST

No	Bahan	Jumlah	Unit
<i>Beef</i>			
1	<i>Beef brisket</i>	500	Gr
<i>Fish and seafood</i>			
1	Ikan ekor kuning	300	Gr
2	Ikan tongkol	350	Gr
3	Teri jenki	20	Gr
<i>Fruits and vegetables</i>			
1	Jeruk nipis	420	Gr
2	Cabai rawit	60	Gr
3	Cabai domba	70	Gr
4	Bawang merah	380	Gr
5	Kemangi	40	Gr
6	Bawang putih	180	Gr
7	Selada	50	Gr
8	Cabai merah keriting	45	Gr
9	Kunyit	20	Gr
10	Jahe	6	Gr
11	Serai	20	Gr
12	Daun bawang	40	Gr
13	Daun jeruk	30	Gr
14	Belimbing wuluh	100	Gr
15	Bunga pepaya	70	Gr
16	Daun pepaya	120	Gr

17	Daun singkong	120	Gr
18	Daun salam	10	Gr
19	Tomat	15	Gr
20	Daun kosambi	40	Gr
21	Jagung	250	Gr
22	Kacang merah	70	Gr
23	Kacang tanah	80	Gr
24	Labu kuning	100	Gr
25	Buah leci	50	Gr
26	Kentang	250	Gr
27	Ubi ungu	70	Gr
28	Buah naga merah	800	Gr
<i>Groceries</i>			
1	Gula	166	Gr
2	Garam	81	Gr
3	Lada putih	5	Gr
4	Bawang putih bubuk	50	Gr
5	Garam laut	30	Gr
6	Lada hitam	20	Gr
7	Minyak goreng	315	MI
8	Tepung beras	100	Gr
9	Gula merah	100	Gr
10	Gula nila aren	50	Gr
11	Agar-agar swallow	1	Pack
<i>Dairy product</i>			
1	Santan kental	350	MI
2	Yogurt plain	100	MI
3	Es krim vanilla	150	MI
<i>Beverage</i>			
1	Sirup leci	100	MI

2	Soda	150	MI
<i>Other</i>			
1	Kayu rambutan	1.5	Kg

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

4. Nilai Nutrisi

Tubuh manusia memerlukan asupan nutrisi yang baik agar kebutuhan tubuh dapat terpenuhi untuk mempertahankan dan memperbaiki jaringan yang kurang berfungsi dengan baik agar dapat berjalan lagi sebagai mana mestinya. Manusia memerlukan bahan makanan dan minuman untuk dapat memenuhi asupan nilai gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Kebutuhan gizi setiap manusia berbeda beda berdasarkan usia, kegiatan fisik, berat badan, tinggi badan, jenis kelamin. Zat gizi yang sangat dibutuhkan oleh manusia ada 3 hal yaitu karbohidrat, protein, lemak. Tetapi bukan berarti hal yang lain tidak penting, hal yang lain tetap penting seperti vitamin untuk pertumbuhan tulang, mengatur cairan tubuh, dan lain lainnya. Setiap bahan makanan memiliki jumlah gizi yang berbeda beda dan fungsi yang berbeda, jika mengkonsumsi sesuatu yang berlebihan akan mengakibatkan asupan nutrisi yang tidak seimbang kepada tubuh dan menyebabkan penyakit. Disini penulis akan menjabarkan tentang gizi yang didapat saat membuat masakan yang penulis usulkan, kandungan gizi yang tertulis adalah valid hasil perhitungan para ahli yang di data ke sistem yang penulis gunakan untuk menghitung gizi suatu bahan masakan. Berikut adalah hasil dari nutrisi yang di dapat

TABEL 19

Perhitungan Nilai Gizi

LAWAR IKAN EKOR KUNING

No	Bahan	Jumlah	Unit	Kal	Karb	Lemak	Protein
1	Ikan sirip Kuning	300	Gr	300	0	4.02	61.53
2	Cabai rawit	40	gr	14	3.08	0.15	0.65
3	Pickled red onion	50	Gr	22	5.04	0.09	0.77
4	Air jeruk nipis	250	MI	57	19.1	0.16	0.95
5	Air	50	MI	0	0	0	0
6	Gula	15	Gr	58	14.97	0	0

7	Garam	15	Gr	0	0	0	0
8	Kemangi	30	Gr	7	0.8	0.19	0.95
9	Selada	50	gr	8	1.44	0.08	0.68

Sumber : Hasil olahan penulis, (Happyforks.com) 2020

TABEL 20

Perhitungan Nilai Gizi

IKAN KUAH BELIMBING

No	Bahan	Jumlah	Unit	Kal	Karb	Lemak	Protein
1	Ikan tongkol	500	Gr	660	0	6.45	141.05
2	Bawang putih	80	Gr	119	26.45	0.4	5.09
3	Jeruk nipis	60	Gr	18	6.32	0.12	0.42
4	Garam	18	Gr	0	0	0	0
5	Air	500	ML	0	0	0	0
6	Bawang merah	80	Gr	58	13.44	0.08	2
7	Cabai merah keriting	25	Gr	10	2.2	0.11	0.47
8	Kunyit	20	Gr	62	13.43	0.65	1.94
9	Lada putih	5	Gr	15	3.43	0.11	0.52
10	Gula	4	Gr	16	3.99	0	0
11	Jahe	6	Gr	5	1.07	0.05	0.11
12	Serai	20	Gr	20	5.06	0.5	0.46
13	Daun bawang	20	Gr	12	2.83	0.06	0.3
14	Daun jeruk	5	Gr	8	1	0	0.2
15	Belimbing wuluh	100	Gr	30	6.7	3	1

Sumber : Hasil olahan penulis, (Happyforks.com) 2020

TABEL 21

Perhitungan Nilai Gizi

SE'I SAPI

No	Bahan	Jumlah	Unit	Kal	Karb	Lemak	Protein
1	Daging sapi <i>brisket</i>	500	Gr	1,385	0	110.9	89.7
2	Bawang putih bubuk	50	Gr	166	36.37	0.37	8.28
3	Gula	10	Gr	39	9.98	0	0
4	Garam laut	30	Gr	0	0	0	0
5	Lada hitam	20	Gr	52.2	13.5	0.7	2.2
6	Bawang putih	40	Gr	60	13	0.2	2.5
7	Bawang merah	70	Gr	50.4	11.8	0.1	1.81
8	Cabai rawit	15	Gr	6	1.32	0.07	0.28
9	Daun jeruk	5	Gr	8	1	0	0.2
10	Jus apel	250	ML	110	27.09	0.31	0.24

Sumber : Hasil olahan penulis, (Happyforks.com) 2020

TABEL 22

Perhitungan Nilai Gizi

RUMPU RAMPE

No	Bahan	Jumlah	Unit	Kal	Karb	Lemak	Protein
1	Bunga papaya	70	Gr	33.5	6.7	0.22	1.95
2	Daun papaya	120	Gr	104.4	14.28	2.5	9.6
3	Daun singkong	120	Gr	45.6	8.7	0.35	4.4
4	Teri jenki	20	Gr	10.5	0.58	0.2	1.47
5	Bawang merah	100	Gr	72	16.8	0.1	2.5
6	Bawang putih	60	Gr	89	19.84	0.3	3.82
7	Cabai rawit	10	Gr	4	0.88	0.04	0.19
8	Cabai merah keriting	20	Gr	8	1.76	0.09	0.37
9	Daun salam	10	Gr	27	6.75	0.75	0.69
10	Daun jeruk	10	Gr	12	1.5	0	0.3
11	Garam	5	Gr	0	0	0	0
12	Gula	2	Gr	8	2	0	0
13	Santan	50	ML	117	2.83	12.16	1.17

Sumber : Hasil olahan penulis, (Happyforks.com) 2020

TABEL 23

Perhitungan Nilai Gizi

SAMBAL LU'AT

No	Bahan	Jumlah	Unit	Kal	Karb	Lemak	Protein
1	Cabai rawit merah	70	Gr	28	6.17	0.31	1.31
2	Tomat	15	Gr	3	0.58	0.03	0.13
3	Bawang merah	60	Gr	43	10.08	0.06	1.5
4	Daun Bawang	20	Gr	12	2.83	0.06	0.3
5	Daun jeruk	10	Gr	12	1.5	0	0.3
6	Daun kemangi	10	Gr	2	0.27	0.06	0.32
7	Jeruk nipis	60	Gr	18	6.32	0.12	0.42
8	Gula	5	Gr	19	4.9	0	0
9	Garam	15	Gr	0	0	0	0
10	Minyak goreng	15	ml	245	0	28.4	0

Sumber : Hasil olahan penulis, (Happyforks.com) 2020

TABEL 24

Perhitungan Nilai Gizi

JAGUNG BOSE

No	Bahan	Jumlah	Unit	Kal	Karb	Lemak	Protein
1	Kentang	250	Gr	548	71.28	28.98	6.63
1	Jagung	250	Gr	913	185.65	11.85	23.55
2	Kacang merah	70	Gr	236	42.9	0.74	15.77
3	Kacang tanah	80	Gr	470	17.01	39.73	19.48
4	Labu kuning	100	Gr	26	6.5	0.1	1
5	Air	700	ml	0	0	0	0
6	Santan kental	300	ml	591	8.4	64	6.1
7	Garam	20	Gr	0	0	0	0

8	Gula	10	Gr	39	9.98	0	0
----------	------	----	----	----	------	---	---

Sumber : Hasil olahan penulis, (Happyforks.com) 2020

TABEL 25

Perhitungan Nilai Gizi

JAWADA

No	Bahan	Jumlah	Unit	Kal	Karb	Lemak	Protein
1	Tepung beras	40	Gr	366	80.13	1.42	5.95
2	Air nira	20	Gr	354	90.9	0.2	0.1
3	Gula palem	15	Gr	380	98.09	0	0.12
4	Garam	2	Gr	0	0	0	0
5	Air	400	MI	0	0	0	0
6	Buah naga merah	800	Gr	424	72	4.8	16
7	Yogurt plain	100	MI	63	7.04	1.55	5.25
8	Es krim vanilla	150	Gr	180	22	9	4.5

Sumber : Hasil olahan penulis, (Happyforks.com) 2020

TABEL 26

Perhitungan Nilai Gizi

ES SARANG BURUNG

No	Bahan	Jumlah	Unit	Kal	Karb	Lemak	Protein
1	Agar-agar swallow	1	pcs	5	2	0	0
2	Air	1,9	L	0	0	0	0
3	Gula	120	Gr	467	119.72	0	0
4	Sirup leci	100	MI	259	66.86	0.04	0
5	Buah leci	50	Gr	48	12.04	0.15	0.28
6	Es batu	300	Gr	0	0	0	0
7	Soda	150	MI	60	15	0	0

Sumber : Hasil olahan penulis, (Happyforks.com) 2020