



Seri Cegah Stunting 4:

Menu Lokal untuk Anak Usia 1-5 Tahun



Pusat Kesehatan dan Gizi Manusia
FK-KMK, UGM
2022

Seri Cegah Stunting 4: Menu Lokal untuk Anak Usia 1-5 Tahun

Penyusun :

Fairuz Khairunnisa Anasyua
Ignatia Benna Valencia
Kenny Putri Kinasih
Maria Wigati
Lintang Aryanti

Editor

Siti Helmyati
Setyo Utami Wisnusanti

Pusat Kesehatan dan Gizi Manusia
FK-KMK, UGM
2022

Buku Ini Tidak Diperjualbelikan

Seri Cegah Stunting 4:
Menu Lokal Untuk Anak Usia 1-5 Tahun

PUSAT KESEHATAN DAN GIZI MANUSIA
FAKULTAS KEDOKTERAN,
KESEHATAN MASYARAKAT, DAN KEPERAWATAN
UNIVERSITAS GADJAH MADA
© 2022

178 halaman, ukuran 14,8 x 21 cm
ISBN : 978-623-92711-4-5

Diterbitkan oleh Pusat Kesehatan dan Gizi Manusia
Sekretariat PKGM
Gd Litbang FK-KMK Lantai 3
Jalan Medika, Senolowo, Sinduadi, Mlati, Sleman, DI
Yogyakarta 55281
Email: ch2n.fk@ugm.ac.id
Website: pkgm.fk.ugm.ac.id
Instagram: @pkgm.fk

Sampul depan: Annisa Rachmasari
Tata letak dan desain: Annisa Rachmasari

Buku Ini Tidak Diperjualbelikan



Buku Ini Tidak Diperjualbelikan
Buku ini disusun melalui kerjasama antara

Pusat Kesehatan dan Gizi Manusia, FK-KMK, UGM
dan PT. Sarihusada Generasi Mahardika

UCAPAN TERIMA KASIH

TERIMA KASIH tak terhingga disampaikan kepada pengurus Pusat Gizi Kesehatan dan Manusia Dr. Siti Helmyati, DCN., M.Kes dan Setyo Utami Wisnusanti, S.Gz., MPH yang telah memberikan masukan berharga pada naskah 'Modul Pemberian Menu MP-ASI Khas Nusantara untuk Mencegah Stunting pada Balita'. Tidak lupa terima kasih kami ucapkan kepada pihak-pihak yang telah memberikan saran dan masukan pada naskah 'Modul Pemberian Menu MP-ASI Khas Nusantara untuk Mencegah Stunting pada Balita':

- Prof. dr. Endang L. Achadi, MPH, Dr.PH.
- Prof. Dra. Raden Ajeng Yayi Suryo Prabandari, M.Si., Ph.D.
- Dr. Susetyowati, DCN., M.Kes
- Dr. Ir. Yohana Sutiknyawati Kusuma Dewi, MP.
- Aviria Ermamilia, S.Gz, M.Gizi, RD.
- Regina Maria Boro, DCN., M.Kes
- Lisa Lindawati, S.IP.,M.A.
- Widartika, MPH
- Setyowati, SKM, M.Kes
- Ida Ayu Eka Padmiari, SKM, M.Kes
- Anak Agung Sagung Putri Chandradewi SKM.M.Kes
- Wiwik Wijaningsih, STP, MSi.
- Qonita Rachmah S.Gz., M.Sc.
- Iwan Halwani, SKM, M.Si
- Suseno, S.Gz, MPH.

Terima kasih penulis ucapkan pula kepada teman-teman sejawat, Muhammad Hafizh Hariawan, S.Gz., MPH, Erri Larene Safika, S.Gz., MPH, Silvia Bufa Amanda, S.Gz., Ziyada Qonita, S.Gz., Fina Cahya Hasanah, S.Gz., Widiananda Hardita Putri, S.Gz., Sella Nur Cahya, Aulia Rizki Kusuma, S.Gz., Saras Aprilia Agrius, S.Gz., Indah Permata Sari, S.Gz., Heriski Dwi Utami, S.Gz, Aurellia Ryveka, S.Gz., Fara Sheila Fatina, Saskia Fika Ilmiyani, S.Gz., Azka Khansa Hanifah, S.Gz., Annisa Ayu Nirmalasari, S.Gz. yang telah berkontribusi dalam penyusunan buku.

KATA PENYUSUN

Puji syukur kami ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga kami dapat menyelesaikan penyusunan buku ini.

Pemenuhan status gizi balita merupakan faktor penting untuk pertumbuhan dan perkembangan fisiknya. Balita yang tidak mendapatkan gizi dan energi yang cukup berisiko mengalami gagal tumbuh dan risiko penyakit degeneratif di usia dewasa. Pemberian ASI juga perlu dilanjutkan hingga usia 2 tahun. Di samping itu, pemenuhan makanan bergizi seimbang harus terus diberikan untuk menjaga tumbuh kembang anak yang normal.

Seluruh konten dalam buku mengacu pada studi terbaru dan pengalaman penulis dalam melaksanakan penelitian seputar gizi usia balita. Besar harapan buku ini dapat memberikan tambahan pemahaman baik untuk kader kesehatan maupun masyarakat umum mengenai bagaimana panduan yang benar dalam pemberian makanan balita khas nusantara yang tepat dan guna cegah stunting.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk perbaikan karya-karya selanjutnya pada masa mendatang.

Yogyakarta, Desember 2021
Tim Penyusun

DAFTAR ISI

Kata Penyusun	5
Daftar Isi	6
Bab 1 : Pemberian Makanan pada Balita Usia 1-5 Tahun	7
Bab 2 : Menu Lokal Indonesia untuk Cegah Stunting	21
DKI Jakarta: Menu MP-ASI Bayi usia 1-3 tahun	22
DKI Jakarta: Menu MP-ASI Bayi usia 4-5 tahun	32
Jawa Barat: Menu MP-ASI Bayi usia 1-3 tahun	40
Jawa Barat: Menu MP-ASI Bayi usia 4-5 tahun	46
Jawa Tengah: Menu MP-ASI Bayi usia 1-3 tahun	54
Jawa Tengah: Menu MP-ASI Bayi usia 4-5 tahun	61
DI Yogyakarta: Menu MP-ASI Bayi usia 1-3 tahun	71
DI Yogyakarta: Menu MP-ASI Bayi usia 4-5 tahun	81
Jawa Timur: Menu MP-ASI Bayi usia 1-3 tahun	91
Jawa Timur: Menu MP-ASI Bayi usia 4-5 tahun	101
Kalimantan Barat: Menu MP-ASI Bayi usia 1-3 tahun	110
Kalimantan Barat: Menu MP-ASI Bayi usia 4-5 tahun	117
Bali: Menu MP-ASI Bayi usia 1-3 tahun	125
Bali: Menu MP-ASI Bayi usia 4-5 tahun	134
Nusa Tenggara Barat: Menu MP-ASI Bayi usia 1-3 tahun	144
Nusa Tenggara Barat: Menu MP-ASI Bayi usia 4-5 tahun	151
Nusa Tenggara Timur: Menu MP-ASI Bayi usia 1-3 tahun	159
Nusa Tenggara Timur: Menu MP-ASI Bayi usia 4-5 tahun	166
Tentang Penulis	174

BAB 1

Pemberian Makanan pada Balita Usia 1 - 5 Tahun

A. Mengenalkan Makanan pada Balita

Aktivitas

Petunjuk:

Bacalah pernyataan-pernyataan di bawah ini, lalu beri tanda centang (✓) pada kotak benar atau salah!

Benar	Salah	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mengenalkan beraneka ragam makanan pada anak.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Menciptakan suasana makan yang menyenangkan.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Memaksa anak untuk memakan makanan baru yang tidak disukai.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Menggunakan penyedap rasa.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Memberikan makanan bergizi seimbang seperti pada isi piring orang dewasa.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mengajak anak makan di meja makan bersama orang tua.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Memberikan makanan berpengawet dan minuman manis.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Menyalakan televisi ketika makan.

Buku Ini Tidak Diperjualbelikan

Pemberian makanan pada balita guna memenuhi kecukupan gizinya sangat penting. Balita yang kekurangan gizi berisiko mengalami malnutrisi sehingga akan berdampak pada kesehatannya, seperti penurunan fungsi otot, jantung, pernapasan, dan pencernaan; penurunan sistem imun; terhambatnya penyembuhan luka; hingga gangguan kondisi psikologis.

Pada usia 1 tahun atau lebih, balita telah memiliki kemampuan mengunyah yang cukup baik sehingga mampu mengonsumsi makanan padat, seperti anggota keluarga lain. (UNICEF, 2019)



B. Proses Pemberian Makanan pada Balita

Pemberian makanan pada balita dibagi menjadi 2 (dua) tahap dengan dua kelompok usia berdasarkan karakteristik berikut ini:

Usia 1 - 3 tahun

- Periode tumbuh kembang, yaitu peningkatan tinggi badan sebesar 25% sedangkan berat badan sebesar 50%.
- Perubahan tekstur makanan dari bubur MP-ASI ke makanan padat keluarga.



Usia 4 - 5 tahun

- Anak usia prasekolah.
- Tahap peningkatan perkembangan motorik.
- Cenderung lebih aktif dan memiliki rasa keingintahuan yang tinggi pada hal baru.



Tahapan perkembangan balita:



Usia 12 bulan

Mampu mengonsumsi makanan dengan beragam tekstur dan bisa menggunakan sendok walau belum sempurna.



Usia 12-18 bulan

Mampu menggerakkan lidahnya secara aktif, mulai belajar mengunyah makanan dalam bentuk padat yang dipotong lembut, serta mampu memegang sendok dengan kedua tangannya.



Usia 18-24 bulan

Mampu menggunakan lidahnya untuk gerakan kompleks (menjilat dan mengunyah seperti orang dewasa), membersihkan bibir dari makanan, serta membedakan makanan dengan benda yang bukan makanan.



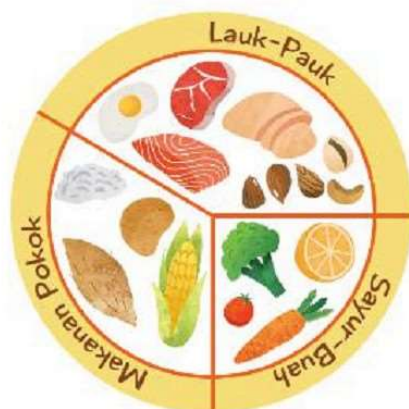
Usia 2-3 tahun

Mampu menggunakan garpu dan makan sendiri walau sering tumpah.

Tabel 3 . Kebutuhan Energi dan Zat Gizi Balita Usia 1-5 tahun (AKG 2019)

Balita usia 1-3 tahun	Anak usia 4-5 tahun
<ul style="list-style-type: none"> ● Total energi per hari: 1.350 kkal ● Kecukupan karbohidrat: 55-60% dari total energi atau 192,5-202,5 gram/hari ● Kecukupan protein: 10-15% dari total energi atau 34-50,5 gram/hari ● Kecukupan lemak: 30-35% dari total energi atau 46,6-54,4 gram/hari ● Konsistensi makanan: padat 	<ul style="list-style-type: none"> ● Total energi per hari: 1.600 kkal ● Kecukupan karbohidrat: 55-60% dari total energi atau 220-240 gram/hari ● Kecukupan protein: 10-15% dari total energi atau 40-60 gram/hari ● Kecukupan lemak: 30-35% dari total energi atau 53,3-62 gram/hari ● Konsistensi makanan: padat

Untuk mengetahui persentase tersebut dan kaitannya dengan menu gizi seimbang dalam rangka pencegahan stunting pada anak, dapat melihat gambar berikut ini:



Makanan Pokok 35%
Lauk-Pauk 35%
Sayur dan Buah 30%

Porsi makanan balita usia 1 tahun dengan 4 tahun tentu berbeda. Oleh karena itu, tabel berikut dapat membantu memberikan gambaran porsinya.

Tabel 4. Konversi Bahan Makanan sesuai Kebutuhan Gizi Balita usia 1-5 Tahun

Konversi Bahan Makanan sesuai Kebutuhan Gizi Balita usia 1-3 Tahun		
Karbohidrat 192,5-202,5 gram/hari	Protein 34-50,5 gram/hari	Lemak 46,6-54,4 gram/hari
<ul style="list-style-type: none"> ● Nasi (6 centong atau 300 gram) ● Singkong (4½ potong atau 360 gram) ● Ubi (3 buah atau 400 gram) ● Mi basah (6 gelas atau 600 gram) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Ayam tanpa kulit (potong sedang atau 40 gram) ● Telur ayam (5 butir atau 275 gram) ● Telur puyuh (25 butir atau 275 gram) ● Hati sapi (5 potong sedang atau 210 gram) ● Tempe (10 potong sedang atau 250 gram) ● Tahu (5 ukuran besar atau 550 gram) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Mayonnaise (18 sdm atau 180 gram) ● Mentega (9 sdt atau 45 gram) ● Minyak zaitun (9 sdt atau 45 gram) <p><i>*Bagian ini sebagai contoh konversi, namun pemenuhan lemak diutamakan dari protein hewani.</i></p>

Buku Ini Tidak Diperjualbelikan

Konversi Bahan Makanan Sesuai Kebutuhan Gizi Anak usia 4-5 Tahun		
Karbohidrat 220-240 gram/hari	Protein 40-60 gram/hari	Lemak 53,3-62 gram/hari
<ul style="list-style-type: none"> ● Nasi (10 centong kecil atau 500 gram) ● Kentang (10 buah sedang) ● Roti Putih (8 iris atau 350 gram) ● Tepung terigu (25 sdm atau 250 gram) ● Lontong (24 iris besar atau 600 gram) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Ikan lele (3 ekor sedang atau 240 gram) ● Udang segar (30 ekor sedang atau 210 gram) ● Daging sapi (6 potong sedang atau 210 gram) ● Hati ayam (6 buah atau 180 gram) ● Tempe (12 potong sedang atau 300 gram) ● Tahu (1 ukuran besar atau 660 gram) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Minyak kelapa (11 sdt atau 55 gram) ● Santan (4 gls atau 440 gram) ● Minyak jagung (11 sdt atau 55 gram) <p><i>*Bagian ini sebagai contoh konversi, namun pemenuhan lemak diutamakan dari protein hewani.</i></p>

Buku Ini Tidak Diperjualbelikan

C. Prinsip Pemberian Makanan pada Balita

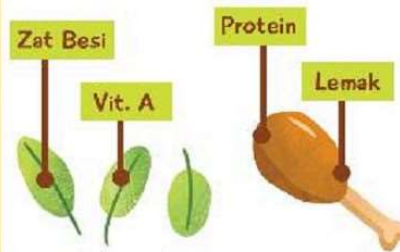
Pada usia ini, balita mengalami perkembangan pesat secara motorik dan fisik sehingga penting untuk tetap menjaga dan melanjutkan pola makan dengan gizi seimbang. Prinsip pemberian makan yang dianjurkan pada balita adalah B2SA atau beragam, bergizi, seimbang, dan aman.

Beragam

Semakin beragam makanan yang dikonsumsi, semakin lengkap zat gizi yang didapatkan.

**Bergizi**

Makanan yang dikonsumsi mengandung zat gizi makro, seperti karbohidrat, protein, dan lemak serta zat gizi mikro, meliputi vitamin dan mineral.

**Seimbang**

Makanan yang dikonsumsi disesuaikan dengan kebutuhan balita berdasarkan usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, berat badan, dan waktu makan.

**Aman**

Makanan harus bebas dari bahan kimia berbahaya berupa bahan tambahan pangan (BTP) yang dilarang serta bebas dari pencemaran fisik seperti kerikil dan pencemaran biologis yang meliputi bakteri dan jamur.



Selain menerapkan prinsip **B2SA**, pemberian makanan pada balita juga perlu mempertimbangkan variasi makanan dari segi warna, rasa, dan jenis. Popularitas makanan kekinian dan pengenalan terhadap makanan lokal juga perlu menjadi pertimbangan. Berikut ini beberapa tips untuk mendukung pemberian makan pada balita usia 1-3 tahun:

Hal yang perlu dilakukan

- 1 Mengenalkan beraneka ragam makanan dengan gizi seimbang.
- 2 Memberikan makanan dalam porsi kecil, sesuai kapasitas lambung anak.
- 3 Menyajikan makanan yang bervariasi dan kreatif.
- 4 Menciptakan suasana makan yang menyenangkan.
- 5 Mengubah kebiasaan buruk selama makan (kebiasaan mengemut makanan bisa diatasi dengan mengubah tekstur makanan menjadi lebih mudah dikunyah).
- 6 Membuat jadwal makan untuk anak.



Hal yang perlu dihindari

- 1 Memaksa anak untuk memakan makanan baru yang tidak disukainya karena hanya akan membuatnya ketakutan.
- 2 Menggunakan penyedap rasa karena dapat menyamarkan rasa asli bahan makanan dan membuat anak tidak mengenali rasa baru pada makanan.
- 3 Memberikan camilan terlalu banyak karena akan membuat anak tidak mau mengonsumsi makanan utama.



Anak usia 4-6 tahun mulai belajar mencari tahu dan memilih makanan yang mereka sukai. Kesukaannya terhadap dunia baru akan bertambah sehingga penting untuk menjaga makanan yang dipilihnya tetap bergizi dan bersih. Berikut ini beberapa tips untuk mendukung pemberian makan pada anak usia 4-6 tahun:

Hal yang perlu dilakukan

- 1 Memberikan makanan bergizi seimbang, seperti pada isi piring orang dewasa.
- 2 Menawarkan berbagai jenis makanan sehat.
- 3 Membiarkan anak memilih porsinya sendiri, tetapi tetap menyesuaikan dengan kebutuhan gizi anak.
- 4 Mengajak dan mengajarkan anak untuk makan di meja makan bersama orang tua.
- 5 Mengajak anak mencuci tangan sebelum makan agar menjadi kebiasaan.
- 6 Membiarkan anak belajar makan sendiri.



Hal yang perlu dihindari

- 1 Memberikan makanan berpengawet dan minuman manis
- 2 Menyalakan televisi atau perangkat elektronik lainnya ketika makan karena dapat mengurangi fokus dan penghargaan anak terhadap makanan.
- 3 Memberikan camilan terlalu banyak karena akan membuat anak tidak mau mengonsumsi makanan utama.
- 4 Memaksa anak untuk makan ketika tidak lapar.



Saat memberikan makanan, ada kemungkinan anak menolak makanan tertentu atau tidak mau menghabiskan makanannya. Menghadapi hal tersebut, beberapa orang tua beranggapan bahwa anak perlu diberikan suplemen penambah nafsu makan. Padahal, dalam menghadapi anak susah makan, perlu adanya pendekatan psikologis untuk membantu anak meningkatkan nafsu makannya. Pertanyaannya, strategi apa yang bisa orang tua lakukan?

Terdapat 5 (lima) prinsip pemberian makan yang perlu orang tua terapkan agar anak memiliki pengalaman makan yang menyenangkan (Karyadi & Kolopaking, 2007), yaitu:

1 Perhatian: mengamati dan mendengar

Orang tua diharapkan dapat mengamati reaksi anak terhadap makanan, apakah anak suka atau tidak.

2 Penerimaan: mengenali dan memahami

Orang tua diharapkan dapat mengenali tahap perkembangan anak dan memahami kebutuhannya.

3 Penghargaan: bangga dan mencintai

Orang tua diharapkan dapat memberi dukungan pada perilaku positif yang anak lakukan dengan memberi pujian.

4 Pendukung: membina dan membantu

Orang tua diharapkan dapat membina anak dengan membuat jadwal makan yang teratur dan mengenalkannya pada berbagai jenis makanan.

5 Pembimbing: mengatur dan mengarahkan

Orang tua diharapkan dapat membimbing, mengawasi, dan mendorong anak untuk mengonsumsi makanan yang beragam, memiliki nilai gizi yang baik, dan sesuai dengan kebutuhannya.



Jika buah hati sudah terlanjur suka memilih-milih makanan, apa yang harus kita lakukan?



Prinsip makan pada anak, terutama bayi, berbeda dengan anak remaja. Jadi, sebaiknya buat jadwal makan untuk bayi supaya terbiasa. Orang tua juga dapat melakukan hal-hal berikut ini jika anak menunjukkan perilaku seperti di bawah ini:

Perilaku Anak	Saran untuk Orang Tua
<p>Menolak makanan baru</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Perkenalkan makanan itu sebanyak 10-12 kali, dengan frekuensi 2 kali seminggu. ● Sajikan dengan makanan yang sudah anak kenal. ● Jangan memaksa! ● Berikan contoh! ● Ajak anak berbelanja bahan makanan dan libatkan dalam mempersiapkan makanan.

Perilaku Anak	Saran untuk Orang Tua
Menolak makanan yang tersaji	Sajikan makanan itu dengan bentuk yang menarik dan porsi yang tidak terlalu besar.
Hanya mau makan makanan yang itu-itu saja	Kenalkan dengan berbagai jenis makanan.
Tidak mau makan daging	Selipkan potongan daging di dalam makanan kegemarannya.
Tidak mau minum susu	Campurkan susu pada makanan yang diolah.
Tidak mau makan sayur dan buah	Sayur dan buah dapat dihaluskan atau diiris kecil, lalu dicampur dengan makanan yang disukainya.
Tidak mau makan sayur dan buah	Jangan membiasakan anak mengonsumsi gula berlebih. Kenalkan rasa lain selama tidak pedas dan berlemak

Buku Ini Tidak Diperjualbelikan

Bagaimana hasil pengisian aktivitas pada awal buku ini, apakah sudah sesuai semua? Selain informasi yang sudah disampaikan, apakah Anda juga mengetahui istilah *finger food*?

Apa itu *Finger Food*?

Makanan yang mudah digigit, dikunyah, dan dipegang sendiri, serta berukuran sesuai genggam tangan anak. *Finger food* dibuat untuk mengenalkan makanan tertentu pada anak, melatihnya makan sendiri tanpa bantuan, dan melatih motoriknya. *Finger food* biasanya berupa buah potong, sayur rebus, kue, roti, serta olahan daging tertentu.



Setelah mengulas tentang pemberian makanan pada balita, buku ini akan menyajikan contoh menu MP-ASI kaya gizi yang dapat mencegah stunting. Menu-menu ini disusun berdasarkan rekomendasi ahli gizi pada masing-masing daerah. Namun, perlu diperhatikan bahwa semua menu dalam buku ini tidak lantas berlaku bagi semua anak. Orang tua atau pengasuh dapat menyesuaikan dan mengkreasi menu-menu makanan ini pada setiap waktu makan yang juga didasarkan pada karakteristik anak.

Refleksi Diri

Tahukah Anda bahwa anak sudah memiliki cita-cita yang mulia sejak dini? Seperti ingin menjadi polisi, pilot, dokter, atau guru. Namun, sangat disayangkan jika impian mereka harus pupus karena tinggi badan dan kondisi kognitifnya tidak memenuhi kriteria profesi tersebut. Si kecil perlu bantuan orang tuanya untuk memenuhi nutrisi demi mencegah stunting. Nah, setelah membaca bab pertama buku ini, mari kita refleksikan bersama dengan aktivitas berikut ini!

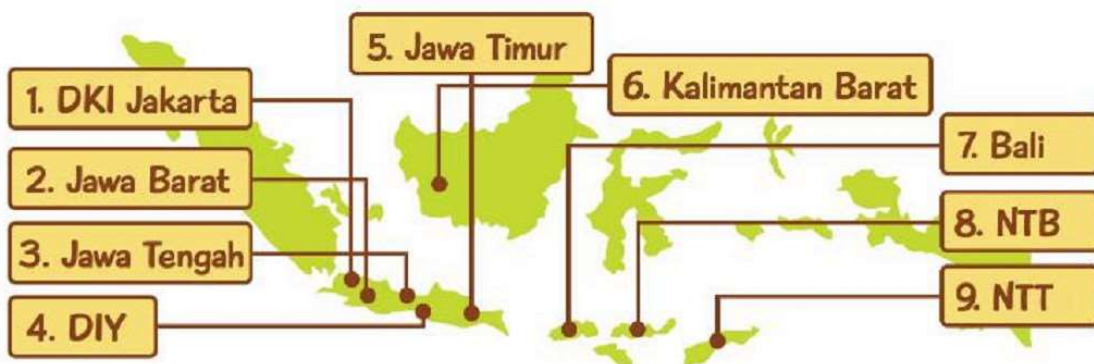
<p>1 Apakah Anda semakin memahami tentang pemberian MP-ASI pada balita?</p>	Iya, dong!	Makin bingung!	Wah, perlu membaca ulang!
<p>2 Bagaimana pendapat Anda mengenai pemberian MP-ASI pada balita?</p>	Sangat penting!	Tidak penting!	Entahlah!
<p>3 Apakah Anda tahu mengenai kebutuhan gizi balita?</p>	Ya!	Tidak!	Tidak yakin!

Buku Ini Tidak Diperjualbelikan

BAB 2

Menu Lokal Indonesia untuk Cegah Stunting

Bab ini akan mengulas berbagai masakan khas yang kaya nutrisi dari 9 (sembilan) daerah di Indonesia, yang bisa menjadi ide menu MP-ASI guna mencegah stunting. Apa saja daerah tersebut?



Pembahasan akan dibuka dengan pengenalan tiap daerah dan kekhasan masakannya. Dilanjutkan dengan daftar menu satu hari dan estimasi nilai gizi serta resep pembuatan menu masakan tersebut. Setiap daerah akan dibagi ke dalam 2 (dua) kelompok usia, yaitu usia 1-3 tahun dan 4-5 tahun.

Resep-resep masakan ini bisa menjadi upaya orang tua mengatasi anak yang sulit makan. Selain terdiri dari banyak variasi masakan, resep-resep ini juga sekaligus dapat mengenalkan anak pada makanan lokal nusantara. Orang tua dapat menyesuaikan dan mengkreasikan menu-menu makanan ini pada setiap waktu makan berdasarkan karakteristik anak.

DKI Jakarta



Sebagai daerah dengan banyak sektor vital, Jakarta memiliki komoditas pangan yang cukup beragam, misalnya pusat niaga ikan di wilayah Jakarta Utara. Ikan gabus dan ikan tuna menjadi jenis ikan yang cukup populer dalam khazanah kuliner lokal Betawi. Selain kaya nutrisi, jenis ikan tersebut juga dikenal mengandung protein albumin yang dapat memperbaiki gizi buruk pada anak.

Buku Ini Tidak Diperjualbelikan

Menu MP-ASI Balita Usia 1-3 Tahun:

Sarapan

Soto betawi modifikasi, tempe garit, dan pisang ambon

Camilan Pagi

Kue pancong dan jus jambu biji

Makan Siang

Nasi uduk, telur tahu kukus, dan cah sawi putih

Camilan Sore

Susu dan buah belimbing potong

Makan Malam

Nasi putih, pepes tahu ikan, dan sayur bening bayam

Estimasi nilai gizi dalam satu hari:

- Energi: 1412,5 kkal
- Protein: 46 gram
- Lemak: 32 gram
- Karbohidrat: 224,5 gram

Makan Pagi

Soto Betawi Modifikasi

(1 porsi)



Bumbu Halus

- Bawang putih (3 siung)
- Bawang merah (2 siung)
- Jahe (1 ruas)
- Ketumbar (¼ sdt)
- Jintan (¼ sdt)
- Merica (¼ sdt)
- Daun serai (1 batang)
- Daun salam (1 lembar)
- Lengkuas (1 ruas)
- Garam (secukupnya)
- Daun jeruk (1 lembar)

Bahan

- Nasi (2 centong atau 100 gram)
- Ayam (1 sdm atau 10 gram)
- Wortel (50 gram)
- Kubis (50 gram)
- Santan (⅓ gelas atau 40 ml)
- Tomat (½ buah)

Cara Membuat

- 1 Rebus daging ayam hingga empuk. Lalu, sisihkan daging ayam dan kaldunya.
- 2 Tumis bumbu halus dengan serai, kemudian masukkan daun salam dan lengkuas.
- 3 Rebus kembali kaldu ayam dan masukkan tumisan bumbu.
- 4 Masukkan santan encer ke dalam kaldu.
- 5 Masukkan daging ayam, kubis, dan wortel, lalu masak hingga mendidih. Bumbui dengan garam, kaldu bubuk (opsional), dan daun jeruk.
- 6 Setelah matang, angkat dan sajikan dengan pelengkap irisan tomat.



Tempe Garit (1 porsi)

Bahan

- Tempe (1 potong atau 25 gram)
- Air (4 sdm)

Bumbu Halus

- Bawang putih (1 siung)
- Garam ($\frac{1}{4}$ sdt)
- Ketumbar ($\frac{1}{4}$ sdt)

Cara Membuat

- 1 Garit (gores-gores) tempe.
- 2 Haluskan bawang putih dan ketumbar, kemudian tambahkan garam dan air.
- 3 Celupkan tempe pada bumbu.
- 4 Goreng tempe hingga kecokelatan.
- 5 Tempe garit siap disajikan.



Pisang Ambon (1 porsi)



Pisang ambon ($\frac{1}{2}$ buah
atau 50 gram)





Camilan Pagi

Kue Pancong (2 buah)

Bahan

- Tepung beras (4 sdm atau 25 gram)
- Santan ($\frac{1}{3}$ gelas atau 40 ml)
- Gula pasir (1 sdm atau 13 gram)
- Garam ($\frac{1}{2}$ sdt)

Cara Membuat

- 1 Campurkan tepung beras, gula pasir, dan garam.
- 2 Tuang santan, lalu aduk rata.
- 3 Panaskan cetakan kue hingga benar-benar panas, kemudian beri beberapa tetes minyak pada cetakan agar tidak lengket.
- 4 Tuang adonan dalam cetakan. Masak dengan api kecil hingga bagian luar berwarna kecokelatan dan kering.
- 5 Angkat, kemudian taburkan gula.



Buku Ini Tidak Diperjualbelikan

Jus Jambu Biji (1 porsi)

Bahan

- Jambu biji (1 buah atau 100 gram)
- Gula pasir (1 sdm atau 13 gram)
- Air putih (1 gelas atau 200 mL)

Cara Membuat

- 1 Cuci dan kupas jambu biji.
- 2 Potong-potong jambu biji, kemudian masukkan ke dalam blender.





- 3 Tambahkan gula pasir dan air.
- 4 Blender hingga halus.
- 5 Jus jambu biji siap disajikan.

Makan Siang

Nasi Uduk (1 porsi)



Bahan

- Beras (100 gram)
- Santan ($\frac{1}{3}$ gelas atau 40 ml)

Bumbu Halus

- Daun salam (1 lembar)
- Daun jeruk (1 lembar)
- Daun serai (1 batang)
- Lengkuas (1 ruas)
- Bawang merah (1 siung)
- Garam ($\frac{1}{2}$ sdt)

Cara Membuat

- 1 Cuci beras, kemudian kukus selama 30 menit hingga menjadi aron. Sisihkan.
- 2 Didihkan santan bersama bumbu hingga harum, kemudian saring.
- 3 Aduk aron bersama santan hingga santan meresap.
- 4 Kukus kembali nasi selama 45 menit.
- 5 Nasi uduk siap dihidangkan.





Telur Tahu Kukus (1 porsi)

Bahan

- Tahu (½ buah atau 55 gram)
- Daun bawang (1 helai)
- Telur (½ butir atau 30 gram)

Bumbu Halus

- Bawang putih (1 siung)
- Garam (½ sdt)

Cara Membuat

- 1 Haluskan bawang putih dan garam, kemudian masukkan tahu. Haluskan tahu sambil diaduk dengan bumbu.
- 2 Masukkan daun bawang dan telur, kemudian aduk hingga rata.
- 3 Masukkan adonan ke dalam wadah, kemudian kukus hingga matang.
- 4 Telur tahu kukus siap dinikmati

Ca Sawi Putih (1 porsi)

Bahan

- Sawi putih (50 gram)
- Air (secukupnya)

Bumbu Halus

- Bawang bombay (⅓ buah)
- Bawang putih (1 siung)
- Garam (½ sdt)
- Gula (¼ sdt)

Cara Membuat

- 1 Haluskan bawang putih dan iris tipis bawang bombay, kemudian tumis hingga harum.
- 2 Tuang sedikit air, kemudian masukkan sawi putih yang telah dipotong.





- 3 Tambahkan garam dan gula. Masak hingga matang.
- 4 Koreksi rasa.
- 5 Cah sawi putih siap disajikan

Camilan Sore

Susu

Bahan

- Tepung susu (4 sdm)
- Air putih hangat 200 mL



Cara Membuat

- 1 Larutkan 4 sdm tepung susu dengan 200 ml air hangat.
- 2 Aduk susu hingga larut. Susu siap disajikan.

Buah Belimbing



Bahan

Belimbing (1 buah atau 140 gram)

Cara Membuat

- 1 Cuci bersih belimbing, iris menjadi beberapa potong kecil.
- 2 Belimbing siap disajikan.





Makan Malam

Nasi Putih

Nasi putih (2 centong atau 100 gram)



Pepes Tahu Ikan Tuna (1 porsi)



Bahan

- Ikan tuna kukus (10 gram)
- Tahu ($\frac{1}{3}$ buah atau 30 gram)
- Daun pisang



Bumbu Halus

- Kemiri (3 buah)
- Bawang putih (3 siung)
- Bawang merah (3 siung)
- Kunyit (1 ruas)
- Garam



Cara Membuat

- 1 Haluskan bawang putih, bawang merah, kemiri, dan kunyit.
- 2 Hancurkan tahu dan campurkan dengan bumbu halus.
- 3 Tambahkan garam dan ikan yang telah dihaluskan, lalu uleni adonan hingga tercampur rata.
- 4 Bungkus dengan daun pisang, lalu kukus selama 25 menit.
- 5 Pepes tahu ikan tuna siap disajikan.



30





Sayur Bening Bayam (1 porsi)

Bahan

- Bayam (50 gram)

Bumbu Halus

- Bawang putih (2 siung)
- Bawang merah (1 siung)
- Garam ($\frac{1}{2}$ sdt)
- Gula ($\frac{1}{4}$ sdt)



Cara Membuat

- 1 Siangi bayam, buang batangnya.
- 2 Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum.
- 3 Rebus air, kemudian masukkan bumbu yang telah ditumis. Biarkan hingga mendidih.
- 4 Setelah mendidih, masukkan bayam serta tambahkan gula dan garam. Masak hingga matang.
- 5 Setelah matang, bayam siap disajikan.



Buku Ini Tidak Diperjualbelikan



Menu MP-ASI Balita Usia 4-5 Tahun:

Sarapan

Bubur ase dan ayam suwir

Camilan Pagi

Jus mangga dan buah pepaya potong

Makan Siang

Nasi ulam dan brokoli wortel blansir

Camilan Sore

Salad buah

Makan Malam

Laksa betawi kuah ayam

Estimasi nilai gizi dalam satu hari:

- Energi: 1412,5 kkal
- Protein: 46 gram
- Lemak: 32 gram
- Karbohidrat: 224,5 gram

Makan Pagi

Bubur Ase

(1 porsi)



Bahan

- Beras (100 gram)
- Air (secukupnya)
- Garam halus (1 sdt)
- Taoge dan sawi (25 gram)
- Tahu (1 buah atau 110 gram)

Bumbu Halus

- Bawang putih (2 siung)
- Bawang merah (2 siung)
- Kemiri (2 butir)
- Ketumbar bubuk (¼ sdt)
- Gula pasir (1 sdt)
- Daun serai (1 batang)
- Daun salam (1 lembar)
- Daun jeruk (1 lembar)

Cara Membuat

- 1 Cuci bersih beras, kemudian masak menggunakan rice cooker.
- 2 Haluskan bawang putih, bawang merah, kemiri, dan ketumbar.
- 3 Tumis bumbu halus, tambahkan gula dan garam. Masukkan daun serai geprek, daun salam, dan daun jeruk. Sisihkan.
- 4 Rebus taoge dan sawi, kemudian sisihkan.
- 5 Potong tahu menjadi bentuk dadu, kemudian goreng hingga kecokelatan.
- 6 Letakkan bubur di mangkuk. Beri sawi, taoge, dan tahu, kemudian tuang bumbu di atasnya. Bubur siap disajikan.



Ayam Suwir (1 porsi)

Cara Membuat

- 1 Rebus ayam dengan garam dan merica sampai matang, dinginkan, kemudian suwir-suwir.
- 2 Tumis bumbu halus, daun serai, daun salam, dan daun jeruk.
- 3 Aduk sampai harum dan bumbu matang.
- 4 Masukkan ayam suwir, aduk rata hingga bumbu tercampur.
- 5 Tambahkan garam, gula, dan merica. Tunggu sampai bumbu meresap, beri kemangi, tes rasa.
- 6 Angkat dan ayam suwir siap disajikan.

Bahan

- Dada ayam (20 gram)
- Daun kemangi

Bumbu Halus

- Daun jeruk (1 lembar)
- Daun salam (1 lembar)
- Daun serai (1 batang)
- Lengkuas (1 ruas)
- Garam, gula, dan merica (secukupnya)
- Bawang putih (1 siung)
- Bawang merah (1 siung)

Camilan Pagi

Jus Mangga (1 porsi)

Cara Membuat

- 1 Kupas mangga, lalu potong-potong.
- 2 Masukkan potongan buah mangga, gula, dan air ke dalam blender.
- 3 Blender hingga halus.
- 4 Jus mangga siap disajikan.

Bahan

- Buah mangga ($\frac{3}{4}$ buah atau 90 gram)
- Gula pasir (1 sdm atau 13 gram)
- Air putih (200 mL)





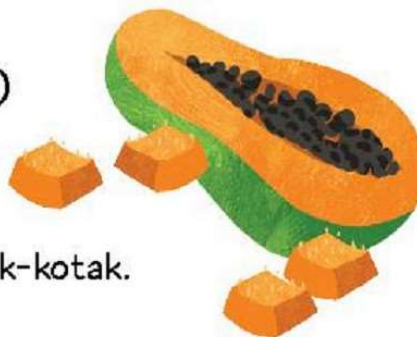
Buah Pepaya (1 porsi)

Bahan

Buah Pepaya ($\frac{1}{2}$ potong atau 60 gram)

Cara Membuat

- 1 Kupas buah pepaya.
- 2 Potong pepaya dalam bentuk kotak-kotak.
- 3 Buah pepaya siap disajikan.



Makan Siang

Nasi Ulam (1 porsi)



Bahan

- Beras (50 gram)
- Daun salam (1 lembar)
- Daun serai (1 batang)
- Garam ($\frac{1}{4}$ sdt)
- Gula merah (secukupnya)
- Air (secukupnya)
- Kelapa parut (20 gram)

Cara Membuat

- 1 Masak beras bersama air, daun salam, dan daun serai. Beri gula dan garam.
- 2 Masak hingga nasi menjadi aron. Lalu, kukus aron hingga matang. Angkat dan biarkan tetap hangat.

Bumbu Halus

- Bawang putih (2 siung)
- Bawang putih (1 siung)
- Ketumbar sangrai ($\frac{1}{2}$ sdm)





- 3 Tumis bumbu halus hingga harum. Lalu, masukkan kelapa parut. Sangrai hingga matang.
- 4 Letakkan nasi di wadah, siram dengan bumbu kelapa.
- 5 Nasi ulam siap disajikan.

Brokoli Wortel Blansir (1 porsi)

Bahan

- Brokoli (25 gram)
- Wortel (25 gram)
- Air (secukupnya)

Cara Membuat

- 1 Rendam kuntum brokoli dengan air garam selama 3 menit.
- 2 Rebus air hingga mendidih, kemudian masukkan brokoli dan wortel ke dalam air rebusan. Rebus selama 3 menit.
- 3 Setelah itu, angkat dan tiriskan. Lalu, siapkan air matang dan es batu di dalam baskom.
- 4 Masukkan brokoli dan wortel ke dalam wadah berisi air dan es batu.
- 5 Setelah dingin, angkat dan bisa langsung disajikan.

Camilan Sore

Salad Buah (1 porsi)

Bahan

- Yoghurt (1 gelas atau 200 ml)
- Rambutan (2 buah atau 20 gram)
- Belimbing (¼ buah 35 gram)
- Pisang (¼ buah 25 gram)
- Kesemek (½ buah 25 gram)





Cara Membuat

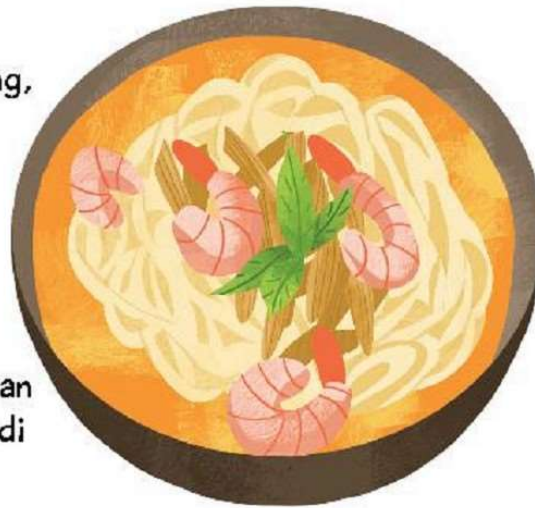
- 1 Kupas buah, kemudian potong kecil-kecil.
- 2 Campur buah dengan yoghurt.
- 3 Salad buah siap disajikan.

Makan Malam

Laksa Betawi Kuah Ayam (3-4 porsi)

Bahan

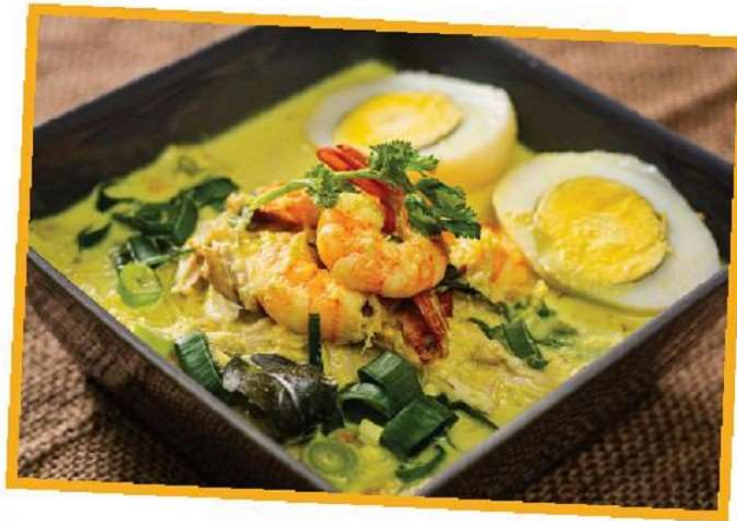
- ½ ekor ayam kampung
- 6 ekor udang ukuran sedang, kupas kulitnya
- 2 lembar daun jeruk
- 2 lembar daun salam
- 1 batang serai, memarkan
- 1 batang daun bawang
- 1 buah bawang bombai ukuran sedang, kupas dan belah jadi 4 bagian
- 200 ml santan dari kelapa parut asli



Bahan Pelengkap

- 1 butir telur rebus, bagi menjadi 2
- Bihun 100 gram,, rendam air dingin hingga lunak.
- Daun kemangi secukupnya
- Daun bawang secukupnya, iris tipis





Bumbu Halus

- 5 siung bawang putih
- 6 siung bawang merah
- 4 butir kemiri, sangrai
- ¼ sdt jahe bubuk
- ½ sdt kunyit bubuk
- 1 sdt ketumbar, sangrai
- 1 ruas lengkuas
- Garam secukupnya
- Gula pasir secukupnya
- Minyak goreng untuk menumis

Cara Membuat

- 1 Rebus air hingga mendidih, masukkan ayam, tambahkan bawang bombai dan daun bawang yang telah dimemarkan, masak hingga ayam matang. Tiriskan ayam, suwir-suwir daging ayam, kemudian simpan air kaldunya.
- 2 Panaskan minyak goreng, tumis bumbu halus hingga harum, Masukkan air kaldu ayam, tambahkan daun jeruk, daun salam, dan serai.
- 4 Masukkan santan, lalu aduk hingga rata. Tambahkan udang kupas, masak hingga udang matang.
- 5 Letakkan bihun dalam mangkuk, tata daging ayam suwir, udang, dan daun kemangi di atas bihun.
- 6 Siram kuah laksa ke dalam mangkuk, tambahkan telur dan taburkan daun bawang di atasnya.

Jawa Barat



Masakan khas Jawa Barat atau Sunda memiliki cita rasa gurih asin, asam segar, manis ringan, hingga pedas.

Buku Ini Tidak Diperjualbelikan



Menu MP-ASI Balita Usia 1-3 Tahun:

Sarapan

Bola-bola nasi aneka warna dan buah melon potong

Camilan Pagi

Ubi cilembu dan jus mangga

Makan Siang

Bola-bola nasi nila dan sayur asam kacang merah khas Sunda

Camilan Sore

Surabi mini Sunda dan smoothies pepaya

Makan Malam

Nasi putih, cah protein sayur, dan susu sapi

Estimasi nilai gizi dalam satu hari:

- Energi: 1.311,7 kkal
- Protein: 60,4 gram
- Lemak: 47,1 gram
- Karbohidrat: 167,7 gram

Makan Pagi

Bola-Bola Nasi Aneka Warna

(1 porsi)



Bahan

- ½ gelas (50 gram) nasi putih
- ½ potong (20 gram) ayam matang
- ½ gelas (50 gram) daun singkong
- ½ butir kecil (10 gram) telur
- 1 sdt (5 gram) minyak

Bumbu Halus

- ¼ siung bawang merah
- ¼ siung bawang putih
- ¼ cm jahe
- ¼ sdt garam
- ¼ gula pasir
- 1 sdt air

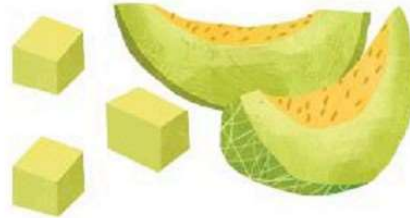
Cara Membuat

- 1 Rebus daun singkong selama 2-5 menit dalam air mendidih. Angkat, tiriskan, dan potong kecil-kecil.
- 2 Rebus ayam hingga matang, kemudian suwir.
- 3 Haluskan semua bumbu dan panaskan dengan sedikit minyak. Campurkan ayam suwir ke dalam bumbu halus.
- 4 Dadar telur hingga matang, potong memanjang.
- 5 Campurkan nasi putih, daun singkong, ayam suwir, dan potongan telur dadar ke dalam mangkuk, kemudian bentuk bola-bola.
- 6 Makanan siap disajikan.



Melon Potong

½ potong besar (90 gram) melon, potong dadu.



Camilan Pagi

Ubi Cilembu (1 porsi)



½ buah (75 gram) ubi cilembu kukus, kupas kulitnya.

Jus Mangga (1 porsi)

Bahan

- ¼ buah besar (45 gram) mangga Indramayu
- 210 ml air putih
- 100 ml susu



Cara Membuat

- 1 Blender mangga yang sudah dipotong dengan 100 ml air putih (jus mangga tanpa gula).
- 2 Tambahkan susu sebagai pemanis.





Makan Siang

Bola-Bola Nasi Nila (1 porsi)



Bahan

- $\frac{3}{4}$ gelas (100 gram) nasi putih
- $\frac{1}{2}$ potong (20 gram) ikan nila
- 1 sdt (5 gram) minyak

Cara Membuat

- 1 Cuci ikan nila, lalu beri perasan jeruk. Diamkan selama 10-15 menit.
- 2 Goreng ikan nila. Angkat dan tiriskan.
- 3 Tumis semua bumbu halus hingga harum.
- 4 Masukkan ikan yang sudah digoreng ke dalam bumbu dan tambahkan sedikit air.
- 5 Setelah air mendidih, tambahkan garam, merica, dan kaldu bubuk, dan koreksi rasa. Angkat, kemudian suwir ikan tanpa duri.
- 6 Ikan dibentuk bola-bola bersama nasi atau cukup dicampur dan diaduk dengan nasi.

Bumbu Halus

- 1 siung bawang merah
- $\frac{1}{2}$ siung bawang putih
- $\frac{1}{2}$ lembar daun salam
- $\frac{1}{2}$ lembar daun jeruk
- $\frac{1}{4}$ batang serai $\frac{1}{4}$
- ruas jari kunyit $\frac{1}{4}$
- ruas jari jahe $\frac{1}{4}$ ruas
- jari lengkuas $\frac{1}{2}$ buah
- jeruk nipis $\frac{1}{2}$ sdt
- garam $\frac{1}{2}$ sdt merica
- $\frac{1}{2}$ sdt kaldu bubuk





Sayur Asem Kacang Merah Khas Sunda (1 porsi)

Bahan

- 25 gram labu siam, potong dadu
- 25 gram jagung manis
- 2 sdm (15 gram) kacang merah

Bumbu Halus

- ¼ cm lengkuas
- ½ lembar daun salam
- ½ buah asam muda segar
- 1 siung bawang merah
- ½ siung bawang putih
- ¼ sdt terasi goreng
- 1 sdt garam

Cara Membuat

- 1 Rebus air hingga mendidih untuk sayur asam, kemudian masukkan garam.
- 2 Masukkan daun salam dan bumbu halus hingga mendidih.
- 3 Masukkan kacang merah, labu siam, dan jagung hingga empuk dan matang.
- 4 Koreksi rasa dan sajikan.

Camilan Sore

Surabi Mini Sunda



1 buah (100 gram) surabi mini dengan kuah kinca khas Sunda



Smoothies Pepaya

Bahan

- 1 potong besar pepaya
- ½ gelas (100 ml) susu sapi
- ½ gelas (100 ml) air putih

Cara Membuat

- 1 Blender pepaya potong bersama susu sapi dan sedikit air hingga lumat.
- 2 Sajikan.

Makan Malam

Ca Protein Sayur

Bahan

- ½ buah (50 gram) tahu susu
- ½ butir kecil (10 gram) telur
- ½ gelas (50 gram) bayam
- 1 sdt (5 gram) minyak
- ½ gelas (100 ml) air putih

Bumbu Halus

- ¼ bawang bombai
- ½ siung bawang putih
- ¼ sdt merica
- ¼ sdt garam
- ¼ sdt kaldu bubuk
- ¼ sdt saus tiram

Cara Membuat

- 1 Potong tahu susu dan goreng setengah matang.
- 2 Cuci bersih dan iris bayam kecil-kecil.
- 3 Panaskan minyak. Tumis bawang putih dan bawang bombai.
- 4 Pecahkan telur dan orak-arik.
- 5 Masukkan tahu susu, merica, saus tiram, garam, dan kaldu bubuk.
- 6 Tambahkan bayam dan sedikit air, tunggu hingga matang, koreksi rasa.

Nasi Putih

½ gelas (50 gram) nasi putih

Susu Sapi

½ gelas (100 ml) susu sapi



Menu MP-ASI Balita Usia 4-5 Tahun:

Sarapan

Nasi liwet ubi ungu, tahu bakso, dan sari jeruk peras

Camilan Pagi

Smoothies pisang

Makan Siang

Nasi tutug oncom, ayam gepuk, dan tumis bayam taoge

Camilan Sore

Surabi mini Sunda dan jus mangga

Makan Malam

Nasi putih, soto bandung, dan susu sapi

Estimasi nilai gizi dalam satu hari:

- Energi: 1.583 kkal
- Protein: 59,4 gram
- Lemak: 49,8 gram
- Karbohidrat: 233,9 gram



Makan Pagi

Nasi Liwet Ubi Ungu

(3-4 porsi)



Bahan

- 100 gram beras putih
- 1 buah ubi ungu ukuran besar
- 100 ml air matang
- 200 ml santan kental

Bumbu Pelengkap Nasi Liwet

- 2 lembar daun salam
- 1 lembar daun jeruk
- 1 sdt garam
- ½ batang serai, memarkan
- 1 lembar daun pandan

Cara Membuat

- 1 Cuci beras, tiriskan.
- 2 Kukus ubi ungu sampai matang, kupas kulitnya, blender dengan air matang, sisihkan.
- 3 Kukus beras hingga setengah matang.
- 4 Siapkan ketel atau bisa juga menggunakan panci. Campur nasi setengah matang dan ubi ungu yang telah dihaluskan, masukkan santan kental, aduk rata.
- 5 Tambahkan garam, daun salam, daun jeruk, serai, dan daun pandan, masak di atas api sedang hingga air berkurang dan nasi matang.



Buku Ini Tidak Diperjualbelikan



Nasi Liwet Ubi Ungu

Nasi liwet ubi ungu merupakan salah satu menu khas Sunda dengan cita rasa gurih. Ubi ungu juga banyak ditemukan di daerah Jawa Barat. Perpaduan antara nasi dan ubi ungu tidak hanya memberikan cita rasa yang nikmat, tetapi juga tampilan yang menarik dan dapat menggugah selera makan anak.



Tahu Bakso Sumedang

(3-4 porsi)

Bahan

- 4 buah tahu sumedang ukuran sedang
- 100 gram daging ayam bagian dada
- 1 buah wortel ukuran sedang, cincang
- 1 batang daun bawang, cincang
- 2 sdm tepung terigu

Bumbu Halus

- 2 siung bawang putih
- ¼ sdt garam
- ¼ sdt kaldu bubuk

Cara Membuat

- 1 Blender ayam dan bawang putih hingga halus. Tips agar adonan tidak macet saat diblender, yaitu dengan menambahkan es batu saat memblender.
- 2 Tuang adonan dalam baskom dan tambahkan wortel, daun bawang, tepung terigu, garam, dan kaldu bubuk. Lalu, aduk hingga tercampur rata.



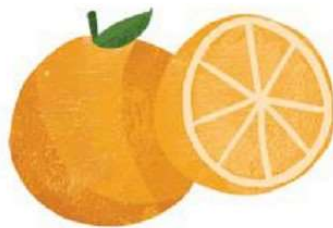
Buku Ini Tidak Diperjualbelikan





- 3 Potong diagonal tahu sumedang dan ambil 1 sdm adonan kemudian masukkan ke dalam tahu
- 4 Kukus selama 15-20 menit kemudian sajikan hangat atau digoreng sebentar

Sari Jeruk Peras (1 porsi)



Bahan dan Cara Membuat

2 buah jeruk keprok atau jeruk manis, belah jadi 2.
Lalu, peras dan saring.

Camilan Pagi

Smoothies Pisang (1 porsi)

Bahan

- 1 buah (50 gram) pisang ambon
- ½ gelas (100 ml) susu sapi
- 1 gelas (200 ml) air putih

Cara Membuat

- 1 Potong pisang kecil-kecil. Blender bersama susu sapi dan air putih.
- 2 Tuang ke gelas dan sajikan.





Makan Siang

Nasi Tutug Oncom

(1 porsi)

Bahan

- $\frac{3}{4}$ gelas (100 gram) nasi putih
- $\frac{1}{2}$ buah (40 gram) oncom

Bumbu Halus

- 1 butir bawang merah
- 1 butir bawang putih
- $\frac{1}{2}$ cm kencur

Cara Membuat

- 1 Tumis bumbu halus hingga harum, kemudian masukkan nasi dan oncom, aduk rata.
- 2 Bumbui dengan garam, aduk sampai semua tercampur rata.
- 3 Angkat dan sajikan.

Ayam Gepuk

(1 porsi)

Bahan

- $\frac{1}{2}$ potong (20 gram) ayam

Cara Membuat

- 1 Campur ayam dengan bumbu halus, daun salam, lengkuas, dan air. Ungkep dengan api kecil hingga air menyusut dan bumbu meresap.
- 2 Panaskan minyak, ambil ayam, kemudian digepuk/pukul dengan ulekan di kedua sisinya.
- 3 Goreng ayam hingga matang dan angkat.

Bumbu Halus

- $\frac{1}{2}$ lembar daun salam
- $\frac{1}{2}$ cm lengkuas
- 1 siung bawang putih
- 1 siung bawang merah
- 1 butir kemiri
- 1 cm jahe
- 1 cm kunyit
- $\frac{1}{4}$ sdt ketumbar
- $\frac{1}{4}$ sdt garam





Tumis Bayam Tauge (1 porsi)

Bahan

- ½ gelas (50 gram) bayam
- ½ gelas (50 gram) taoge
- 1 gelas air (200 ml)



Bumbu Halus

- 1 siung bawang putih
- 1 butir bawang merah
- ½ sdt garam
- ½ sdt gula
- ¼ sdt merica
- ½ sdt saus tiram

Cara Membuat

- 1 Tumis bumbu halus hingga harum.
- 2 Masukkan taoge dan bayam.
- 3 Tambahkan saus tiram, garam, gula, dan merica, aduk rata dan koreksi rasa.

Camilan Sore

Kue Jalabria



1 buah kecil kue jalabria

Jus Mangga

Bahan

- ½ buah (100 ml) mangga Indramayu
- 1 gelas (200 ml) air putih

Cara Membuat

- 1 Kupas mangga dan potong-potong. Lalu, blender dengan sedikit air.
- 2 Sajikan.





Makan Malam

Soto Bandung (1 porsi)

Bahan

- 1 potong sedang daging sapi tanpa lemak (50 gram)
- ¼ gelas jagung manis
- ¼ gelas (25 gram) lobak
- 2-4 sdm (40 gram) kacang kedelai putih, goreng
- 1 gelas (150 ml) air putih
- 1 sdm minyak goreng
- 1 batang daun bawang
- Seledri halus secukupnya
- ½ lembar daun salam
- ¼ serai, memarkan

Cara Membuat

- 1 Masukkan daging, daun salam, serai, lengkuas, jahe, dan garam ke dalam air hingga mendidih. Masak daging hingga empuk, kemudian angkat dan potong sebesar ½-1 cm.
- 2 Panaskan sedikit minyak goreng dan tumis bumbu halus.
- 3 Tuangkan kaldu kembali ke dalam panci, masukkan potongan daging dan bumbu yang sudah ditumis, aduk rata.
- 4 Tambahkan daun bawang, lobak, dan jagung, biarkan matang.
- 5 Sajikan dan taburi dengan kacang kedelai dan seledri iris.



- 1 cm lengkuas, memarkan
- 2 cm jahe, memarkan
- ½ sdt garam

Bumbu Halus

- 2 butir bawang merah
- 1 siung bawang putih
- ½ sdt merica
- ¼ sdt cuka

Nasi putih

¾ gelas (100 gram) nasi putih

Susu Sapi

½ gelas (100 ml) susu sapi

Jawa Tengah



Jawa Tengah merupakan daerah yang kaya akan komoditas pertanian dan peternakan. Wilayahnya yang luas dengan kondisi geografis yang berbeda menjadikan setiap sudutnya memiliki kuliner khas tersendiri. Namun, secara umum masyarakat Jawa Tengah cenderung memiliki kebiasaan untuk makan makanan hasil daerah yang mudah didapatkan, secara bersama-sama.

Buku Ini Tidak Diperjualbelikan



Menu MP-ASI Balita Usia 1-3 Tahun:

Sarapan

Nasi putih, sayur oyong tahu, dan filet kakap goreng

Camilan Pagi

Pepaya potong dan susu

Makan Siang

Nasi putih, sup telur puyuh, dan tempe goreng

Camilan Sore

Bakwan jagung dan jus mangga

Makan Malam

Nasi putih, perkedel tahu sayur, dan sayur bobor ayam

Estimasi nilai gizi dalam satu hari:

- Energi: 1431,3 kkal
- Protein: 47,2 gram
- Lemak: 50,9 gram
- Karbohidrat: 202,5 gram



Makan Pagi

Nasi Putih



1½ centong (75 gram) nasi



Sayur Oyong Tahu (1 porsi)



Bahan

- ¼ buah (50 gram) oyong
- 1 potong (25 gram) tahu
- 1½ gelas (300 ml) air
- 1 siung bawang putih
- Gula, garam, dan minyak secukupnya



Bumbu Halus

- 1 siung bawang putih



Cara Membuat

- 1 Tumis bawang putih yang telah dihaluskan.
- 2 Tambahkan 1½ gelas (300 ml) air, tunggu hingga mendidih.
- 3 Tambahkan oyong dan tahu yang telah dipotong kecil.
- 4 Tambahkan gula dan garam sesuai selera.



55





Filet Kakap Goreng (1 porsi)



Bahan

- ½ ekor sedang (25 gram) filet ikan kakap
- Jeruk nipis secukupnya
- Garam secukupnya
- Air untuk membilas
- Minyak secukupnya

Bumbu Halus

- 1 siung bawang putih
- ¼ sdm ketumbar
- Garam secukupnya

Cara Membuat

- 1 Lumuri filet ikan dengan jeruk nipis dan garam, diamkan sebentar, kemudian bilas dengan air.
- 2 Lumuri filet ikan dengan bumbu halus, diamkan selama 30 menit.
- 3 Goreng filet ikan dalam minyak yang sudah panas hingga berwarna keemasan

Camilan Pagi

Pepaya



2 potong sedang
(100 gram) pepaya

Susu



1 gelas (200 ml) susu





Makan Siang

Nasi Putih



1½ centong (75 gram) nasi

Sup Telur Puyuh (1 porsi)

Bahan

- 2 sdm (20 gram) wortel
- 2 sdm (20 gram) brokoli
- 1 sdm (10 gram) kacang kapri
- 3 butir (35 gram) telur puyuh, direbus
- 1½ gelas (300 ml) air
- Minyak untuk menumis
- Gula, garam, merica, pala bubuk, dan kaldu bubuk



Bumbu Halus

- 1 siung bawang putih
- ¼ sdt merica
- Garam secukupnya

Cara Membuat

- 1 Tumis bumbu halus dengan sedikit minyak hingga harum.
- 2 Tambahkan air, merica, pala bubuk, dan kaldu bubuk.
- 3 Masak sampai air mendidih dalam panci tertutup.
- 4 Masukkan wortel, kacang kapri, dan brokoli. Masak sampai sayuran matang.
- 5 Masukkan telur puyuh yang sudah direbus dan dikupas kulitnya.
- 6 Tambahkan garam dan gula sesuai selera.





Tempe Goreng (1 porsi)

Bahan

- 1 potong (25 gram) tempe
- Air untuk merendam tempe
- Minyak secukupnya

Bumbu Halus

- 1 siung bawang putih
- ¼ sdt ketumbar
- Garam secukupnya

Cara Membuat

- 1 Rendam tempe dalam campuran air dan bumbu halus selama 15 menit.
- 2 Goreng tempe dalam minyak panas hingga warnanya keemasan.

Camilan Sore

Bakwan Jagung (1 porsi)

Bahan

- 5 lembar daun bayam, iris tipis1
- sdm wortel, parut
- ½ batang daun bawang, iris tipis
- 4½ sdm tepung terigu
- 1 sdm tepung maizena
- Gula, air, garam, dan minyak secukupnya



Cara Membuat

- 1 Campurkan semua bahan, tambahkan air sedikit demi sedikit.
- 2 Siapkan penggorengan, tunggu sampai minyak panas.





- 3 Lalu, masukan adonan bakwan, goreng sampai kekuningan, angkat dan tiriskan

Jus Mangga

(1 porsi)

Bahan

- 1 buah mangga
- 1 sdm (15 gram) madu
- 1½ gelas (300 ml) air

Cara Membuat

- 1 Kupas dan potong mangga.
- 2 Masukkan ke dalam blender, tambahkan madu dan air.
- 3 Blender hingga halus, sajikan.

Makan Malam



Nasi Putih

1½ centong
(75 gram) nasi

Perkedel Tahu Sayur

(1 porsi)

Bahan

- 1 buah wortel, potong dadu kecil
- 1 batang daun bawang, iris tipis
- 1 butir telur ayam, kocok lepas
- 3 buah tahu ukuran sedang
- Minyak secukupnya





Bumbu Halus

- 2 siung bawang putih
- ¼ sdt ketumbar
- 1 butir kemiri
- Garam secukupnya



- 3 Bentuk adonan bulat-bulat atau sesuai keinginan, goreng sampai kekuningan, kemudian angkat dan tiriskan.



Sayur Bobor Bayam (1 porsi)



Bahan

- 1 ikat daun bayam
- ¼ buah pepaya muda, kupas, potong tipis.
- Daun kemangi secukupnya.
- 1 cm lengkuas, memarkan
- 2 lembar daun salam
- 1 lembar daun jeruk
- ½ keping gula jawa
- 300 ml santan encer



Cara Membuat

- 1 Masak air hingga mendidih, masukan bumbu halus, gula jawa, daun salam, daun jeruk, lengkuas, dan buah pepaya muda.
- 2 Masak hingga buah pepaya empuk.
- 3 Masukkan daun bayam, kemudian tambahkan santan. Masak di atas api sedang dan sesekali diaduk agar santan tidak pecah.
- 4 Koreksi rasa, masukan daun kemangi, lalu matikan api.
- 5 Sajikan dengan nasi putih.



60



Bumbu Halus

- 3 butir bawang merah
- 2 siung bawang putih
- 1 butir kemiri
- 1 ruas kencur, kupas
- ¼ sdt ketumbar

Menu MP-ASI Balita Usia 4-5 Tahun:

Sarapan

Nasi putih, bening bayam telur puyuh, perkedel tempe

Camilan Pagi

Bubur sumsum

Makan Siang

Nasi putih, sayur kare buncis, ayam goreng

Camilan Sore

Mochi kacang

Makan Malam

Nasi putih, capjae tahu, lele goreng

Estimasi nilai gizi dalam satu hari:

- Energi: 1742,7 kkal
- Protein: 65,6 gram
- Lemak: 58,7 gram
- Karbohidrat: 240,8 gram



Makan Pagi

Nasi Putih



2 centong (100 gram) nasi

Bening Bayam Telur Puyuh (1 porsi)

Bahan

- $\frac{3}{4}$ gelas (75 gram) bayam
- 2 sdm (25 gram) wortel
- 3 butir (35 gram) telur puyuh, rebus dan kupas
- $1\frac{1}{2}$ gelas (300 ml) air
- 1 siung bawang putih
- 1 siung bawang merah
- Gula dan garam secukupnya



Cara Membuat

- 1 Rebus air dengan bawang putih dan bawang merah yang telah diiris tipis hingga mendidih.
- 2 Masukkan wortel yang telah diiris tipis. Masukkan bayam
- 3 yang telah dipetik.
- 4 Masukkan telur puyuh yang telah direbus dan dikupas sebelumnya.
- 5 Tambahkan garam dan gula sesuai selera.

Buku Ini Tidak Diperjualbelikan





Perkedel Tempe (1 porsi)

Bahan

- 2 potong (50 gram) tempe
- 1½ sdm (18 gram) tepung terigu
- ½ butir telur
- Bawang merah 1 butir, iris halus
- Daun bawang secukupnya, iris halus
- Minyak goreng secukupnya
- Bawang putih 1 siung, haluskan



Cara Membuat

- 1 Masukan tempe kukus, bawang putih halus, daun bawang, irisan bawang merah, dan sedikit telur ayam untuk merekatkan dalam satu wadah.
- 2 Aduk rata dengan tangan bersih sambil remas tempe agar sedikit hancur.
- 3 Tambahkan 1 sdm tepung terigu, aduk kembali hingga rata.
- 4 Ambil adonan dan bulatkan kecil, kemudian pipihkan sedikit sampai adonan habis. Sisihkan.
- 5 Dalam wadah terpisah, kocok sisa telur ayam.
- 6 Siapkan sisa tepung terigu dalam wadah lain, aduk hingga rata.
- 7 Balurkan perkedel ke dalam kocokan telur, kemudian gulingkan ke dalam bahan baluran tepung terigu.
- 8 Goreng perkedel tempe sampai kuning kecokelatan dengan api sedang.





Camilan Pagi

Bubur Sumsu (1 porsi)

Bahan

- 1½ sdm (18 gram) tepung beras
- ¾ gelas (120 ml) air
- ½ gelas (80 ml) santan
- 2 sdm (25 gram) gula jawa
- 1 lembar daun pandan
- Garam secukupnya



Cara Membuat

- 1 Campur ½ gelas air, tepung beras, dan garam, lalu aduk rata.
- 2 Tambahkan sebagian santan ke adonan tepung beras.
- 3 Panaskan sebagian santan tadi hingga mendidih. Lalu, masukkan ke dalam adonan tepung beras yang sudah dicampur santan.
- 4 Tambahkan daun pandan dan aduk.
- 5 Iris gula jawa, lalu panaskan ½ gelas air untuk melarutkan gula jawa tersebut.
- 6 Tambahkan daun pandan ke larutan gula jawa.
- 7 Setelah bubur dan gula jawa matang, bisa langsung disajikan.





Makan Siang

Nasi Putih



2 centong (100 gram) nasi

Sayur Kare Buncis (1 porsi)

Bahan

- 25 gram buncis, iris kecil
- 25 gram wortel, iris kecil
- ½ cm lengkuas, memarkan
- ½ lembar daun salam
- 200 ml santan
- Garam secukupnya
- Merica bubuk secukupnya
- Minyak goreng secukupnya
- Gula pasir secukupnya

Bumbu Halus

- 1 butir bawang merah
- 1 butir kemiri sangrai
- ½ cm kunyit
- Jahe secukupnya
- Ebi sangrai secukupnya



Cara Membuat

- 1 Panaskan minyak goreng secukupnya, kemudian masukkan semua bumbu halus beserta daun salam dan lengkuas.
- 2 Tumis hingga mengeluarkan aroma harum dan matang merata.
- 3 Masukkan buncis dan wortel, aduk sampai rata.
- 4 Tuangkan santan, masak sampai santan mendidih.
- 5 Tambahkan garam, gula pasir, dan merica bubuk, kemudian aduk dan masak kembali hingga semua bahan matang.





Ayam Goreng (1 porsi)

Bahan

- 1 potong (60 gram) ayam
- ½ buah jeruk nipis
- 1 cm lengkuas
- ¼ sdm ketumbar
- 1 siung bawang putih
- 1 buah kemiri
- 1 gelas (200 ml) air
- Garam, minyak secukupnya



Bumbu Halus

- 1 cm lengkuas
- ¼ sdm ketumbar
- 1 siung bawang putih
- 1 buah kemiri
- Garam secukupnya

Cara Membuat

- 1 Bersihkan ayam, kemudian lumuri dengan jeruk nipis dan garam. Diamkan 10 menit dan bilas.
- 2 Rebus ayam dengan bumbu halus dan air selama 15 menit.
- 3 Tiriskan ayam, kemudian goreng dalam minyak panas hingga berwarna keemasan.

Camilan Sore

Mochi Kacang (1 porsi)

Bahan

- 4 sdm (48 gram) tepung ketan putih
- ½ sdm tepung maizena
- 15 gram gula pasir
- Vanila bubuk secukupnya
- Garam secukupnya
- 80 ml susu
- ½ sdm minyak



66





Cara Membuat

1 Cara membuat isian mochi:

- Sangrai kacang tanah, buang kulit arinya, kemudian haluskan.
- Tambahkan gula pasir, aduk rata.
- Masukkan air panas secukupnya, aduk rata hingga adonan bisa dikepal.
- Bagi menjadi bulatan kecil, sisihkan.



2 Cara membuat kulit mochi:

- Campur semua bahan kulit mochi, aduk sampai rata dan licin.
- Tuang ke wadah tahan panas, kemudian kukus sampai matang sekitar 6 menit.
- Aduk adonan tiap 2 menit agar matang merata.
- Setelah matang, keluarkan dari kukusan dan aduk dengan spatula sampai adonan lembut dan elastis.
- Balur tangan dengan tepung sangrai dan siapkan alas untuk menggilas kulit mochi.
- Taburi dengan tepung sangrai, letakkan adonan kulit mochi di atasnya, lalu taburi lagi dengan tepung.
- Gilas tipis, kemudian potong kotak-kotak.

3 Isi setiap lembaran kulit dengan kacang tanah, lalu bulatkan hingga rapi

4 Kue mochi siap dinikmati.





Makan Malam

Nasi Putih



2 centong (100 gram) nasi

Capjae Tahu (1 porsi)

Bahan

- ¼ gelas pakcoy
- 2½ sdm wortel
- ¼ gelas bunga kol
- 1 potong tahu
- ½ gelas (100 ml) air
- 2 siung bawang putih
- Gula, garam dan minyak secukupnya



Bumbu Halus

- 2 siung bawang putih
- Garam secukupnya

Cara Membuat

- 1 Potong tahu, pakcoy, wortel, dan kembang kol, lalu sisihkan.
- 2 Tumis bumbu halus hingga harum.
- 3 Tambahkan wortel dan kembang kol, tumis hingga layu.
- 4 Tambahkan pakcoy, sedikit air, dan tahu yang telah dipotong dadu.
- 5 Tambahkan gula dan garam sesuai selera.

Buku Ini Tidak Diperjualbelikan





Lele Goreng (1 porsi)

Bahan

- ½ ekor sedang (25 g) ikan lele
- Jeruk nipis secukupnya
- Bawang putih
- Ketumbar
- Gula, garam, minyak secukupnya

Bumbu Halus

- 1 siung bawang putih
- ¼ sdm ketumbar
- Garam secukupnya

Cara Membuat

- 1 Bersihkan ikan lele.
- 2 Lumuri ikan dengan jeruk nipis dan garam. Diamkan sebentar, kemudian bilas dengan air.
- 3 Lumuri ikan dengan bumbu halus. Diamkan selama 30 menit.
- 4 Goreng ikan dalam minyak yang sudah panas hingga berwarna keemasan.



DI Yogyakarta



Makanan khas D.I. Yogyakarta dominan memiliki cita rasa manis, gurih, dan tidak pedas. Bumbu yang banyak digunakan adalah bawang putih dan hanya sedikit menggunakan rempah-rempah.

Buku Ini Tidak Diperjualbelikan



Menu MP-ASI Balita Usia 1-3 Tahun:

Sarapan

Nasi putih, sop telur puyuh, tempe goreng, dan pisang

Camilan Pagi

Talam ubi ungu dan pepaya potong

Makan Siang

Nasi putih, pepes patin, cah sayuran, dan jeruk manis

Camilan Sore

Pie ubi buah

Makan Malam

Mi pentil sayur, tahu bacem, dan puding buah

Estimasi nilai gizi dalam satu hari:

- Energi: 1132 kkal
- Protein : 37,1 gram
- Lemak : 38,3 gram
- Karbohidrat : 162,6 gram



Makan Pagi

Nasi Putih

75 gram nasi

Sop Telur Puyuh (1 porsi)

Bahan

- 75 gram nasi
- 10 butir telur puyuh
- 1 kuntum brokoli
- 1 buah wortel
- ½ biji tomat
- 1 biji bawang putih, haluskan
- ¼ biji bawang bombai, iris tipis
- 2 sdt garam
- 1 sdm gula pasir
- 1 sdt kaldu jamur
- 2 sdm minyak goreng
- 500 ml air
- 1 sdt merica bubuk
- 1 ruas daun bawang, iris tipis
- 1 batang seledri

Cara Membuat

- 1 Rebus air, kemudian masukkan telur puyuh.
- 2 Masukkan garam, gula, merica, dan kaldu jamur.
- 3 Setelah mendidih, masukkan wortel.
- 4 Setelah itu, masukkan brokoli.
- 5 Masukkan tomat, daun bawang, seledri. Koreksi rasa.
- 6 Di wajan lain, panaskan minyak, tumis bawang putih dan bawang bombai
- 7 Masukkan hasil tumisan ke dalam sop.
- 8 Sop siap disajikan dengan nasi.

Buku Ini Tidak Diperjualbelikan





Tempe Goreng (1 porsi)

Bahan

- Tempe kedelai (1 potong sedang)
- Minyak goreng (1 sdt)

Bumbu Halus

- Bawang putih (1 siung)
- Garam ($\frac{1}{2}$ sdt)
- Ketumbar ($\frac{1}{4}$ sdt)
- Air putih (3 sdm)



Cara Membuat

- 1 Haluskan bumbu, yaitu garam, ketumbar, dan bawang putih menggunakan cobek.
- 2 Tambahkan sedikit air ke dalam bumbu, aduk rata.
- 3 Jika bumbu sudah siap, masukkan tempe ke dalam bumbu dan aduk rata. Diamkan kira-kira 10 menit agar bumbu meresap ke dalam tempe.
- 4 Saat bumbu sudah meresap dengan baik, goreng tempe dengan minyak panas sampai berwarna kuning kecokelatan.
- 5 Tempe goreng siap disajikan.

Pisang Mas



Pisang mas (1 buah)

73



Buku Ini Tidak Diperjualbelikan





Camilan Pagi

Talam Ubi Ungu (1 porsi)

Bahan

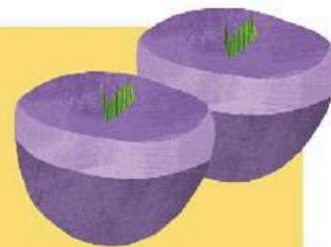
- 250 ml santan kental
- 50 gram tepung beras
- 20 gram tepung tapioka
- 200 gram ubi ungu
- 1/4 sdt garam
- 300 ml santan kental
- 70 gram tepung beras
- 30 gram tepung tapioka
- 150 gram gula pasir

Cara Membuat

- 1 Olesi cetakan dengan minyak sayur secara tipis, kemudian panaskan kukusan.
- 2 Campur semua bahan lapisan putih, aduk rata dan sisihkan.
- 3 Haluskan ubi, kemudian campur dengan semua bahan lapisan ungu dan blender.
- 4 Sisihkan hasil blender.
- 5 Isi cetakan dengan 1/3 adonan putih, kemudian kukus selama 5-7 menit.
- 6 Tuang atasnya dengan adonan ungu (bisa menggunakan plastik segitiga supaya cepat).
- 7 Kukus lagi selama 15 menit.
- 8 Angkat dan tunggu dingin. Keluarkan dari cetakan dan siap disajikan.

Talam Ubi Ungu

Di D.I. Yogyakarta, umbi-umbian merupakan sumber pangan lokal yang mudah ditemui, termasuk ubi ungu.





Pepaya Potong



50 gram pepaya segar

Makan Siang

Nasi Putih



75 gram nasi

Pepes Patin

Bahan

- 1 kg ikan patin segar
- ½ ikat kemangi, petik pucuknya
- 3 buah tomat, iris
- 10 lembar daun salam
- ¼ butir kelapa, parut panjang
- Daun pisang secukupnya

Bumbu Halus

- 10 siung bawang putih
- 7 siung bawang merah
- 1 ruas kunyit
- 6 kemiri
- 4 lembar daun jeruk
- 2 sdt garam
- 1 sdt gula pasir



75



Buku Ini Tidak Diperjualbelikan





Cara Membuat

- 1 Bersihkan patin dan kukus hingga matang. Lalu, hilangkan semua durinya dan potong kecil-kecil.
- 2 Saat patin dikukus, siapkan bumbu dan haluskan.
- 3 Petik kemangi, potong tomat, dan siapkan daun salam.
- 4 Campurkan bumbu halus, kelapa, dan kemangi.
- 5 Masukkan patin yang telah dipotong-potong dan campur hingga rata.
- 6 Siapkan daun pisang dan letakan selembur daun salam.
- 7 Ambil campuran patin dan tomat irisan, kemudian bungkus.
- 8 Kukus sekitar 20 menit hingga matang. 8 Sajikan saat sudah matang.



Cah Sayuran (1 porsi)

Bahan

- 2 siung bawang putih
- 2 siung bawang merah
- 100 gram sawi putih
- 50 gram wortel
- 60 gram tahu
- 1 sdm garam

Cara Membuat

- 1 Tumis bawang putih dan bawang merah.
- 2 Tuang air dan garam secukupnya.
- 3 Masukkan wortel, sawi putih, dan tahu.
- 4 Sajikan setelah matang.



Jeruk Manis



100 gram jeruk manis





Camilan Sore

Pie Ubi Buah

Bahan Kulit

- 100 gram tepung ubi
- 100 gram mentega
- 3 sdm tepung maizena
- 1 butir kuning telur
- 1 sdm susu bubuk

Taburan

- 1 bungkus agar-agar putih
- 900 ml air
- 100 gram gula
- 1 buah naga
- 1 buah jeruk
- 5 buah stroberi

Bahan Vla

- 250 ml susu UHT
- 1 sdm mentega
- 3 sdm tepung maizena



Cara Membuat

- 1 Campur semua bahan kulit, aduk dengan sendok kayu hingga rata sampai berpasir dan bisa dibentuk.
- 2 Bentuk adonan dengan cetakan pie.
- 3 Oven kulit pie.
- 4 Sementara menunggu kulit pie matang, siapkan bahan untuk vla.
- 5 Panaskan susu, kemudian masukkan mentega.
- 6 Aduk rata, gunakan api kecil hingga meletup-letup.
- 7 Masukan tepung maizena yang sudah dicairkan dengan sedikit air.
- 8 Aduk hingga mengental, sisihkan.

Buku Ini Tidak Diperjualbelikan





- 9 Masak agar-agar putih.
- 10 Setelah matang, angin-anginkan.
- 11 Masukkan vla ke dalam kulit pie (setengahnya saja).
- 12 Tambahkan potongan buah atau agar-agar, sesuai selera.
- 13 Lalu, tambahkan agar-agar yg sudah agak dingin agar tampilan pie bening dan kokoh.
- 14 Pie ubi buah siap dihidangkan.

Pie Ubi Buah

Karena D.I. Yogyakarta merupakan penghasil umbi-umbian, umbi-umbian tersebut diolah menjadi berbagai macam bahan pangan, salah satunya tepung umbi-umbian. Namun, penggunaan tepung umbi-umbian masih sangat jarang diterapkan untuk resep MP-ASI. Olahan pie ubi buah ini merupakan modifikasi makanan yang menggunakan tepung ubi ungu sehingga bebas gluten.



Buku Ini Tidak Diperjualbelikan

Makan Malam

Mie Pentil Sayur (1 porsi)

Bahan

- ½ kg mi pentil
- 2 butir telur
- 3 siung bawang putih, iris halus
- 2 siung bawang merah
- 2 buah kemiri
- Garam secukupnya





- Merica bubuk secukupnya
- Kaldu bubuk secukupnya
- Kol secukupnya
- Seledri secukupnya
- Bawang goreng secukupnya
- ½ gelas air

Cara Membuat

- 1 Panaskan sedikit minyak, kemudian orak-arik telur.
- 2 Masukkan bawang putih dan kemiri yang sudah dihaluskan.
- 3 Masukkan kol setelah tercium aroma harum.
- 4 Masukan air, garam, dan merica.
- 5 Cek rasa, jika sudah sesuai, masukkan mi pentil dan aduk rata dengan api sedang.
- 6 Mi siap disajikan dengan taburan bawang goreng.



Buku Ini Tidak Diperjualbelikan

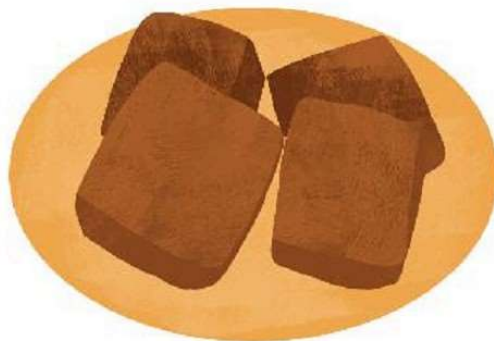


Mi Pentil Sagur

Mi pentil adalah olahan mi dari pati singkong yang memiliki tampilan bening.



Tahu Bacem (1 porsi)



Bahan

- 3 buah tahu
- Gula jawa secukupnya
- Kecap secukupnya
- Lengkuas secukupnya
- 1 lembar daun salam



79





- 1 sdm air asam jawa
- 1 siung bawang merah
- 1 siung bawang putih
- 1 kemiri
- Ketumbar secukupnya
- Garam secukupnya
- Air secukupnya



Cara Membuat

- 1 Potong tahu sesuai selera.
- 2 Haluskan bumbu.
- 3 Panaskan air di dalam panci.
- 4 Masukkan bumbu halus, air asam jawa, lengkuas, dan daun salam. Aduk rata.
- 5 Masukkan tahu dan gula jawa.
- 6 Tutup panci, kemudian masak dengan api sedang. Masak sampai air menyusut.
- 7 Diamkan sebentar.
- 8 Panaskan minyak, goreng tahu hingga kecokelatan.
- 9 Angkat dan sajikan.



Puding Buah dan Susu (1 porsi)

Bahan

- 1 gelas susu (200ml)
- 10 sdm gula pasir
- 1 buah jeruk
- 5 buah stroberi
- 1 buah mangga harumanis
- 1 bungkus agar-agar tanpa rasa

Cara Membuat

- 1 Rebus air, susu, agar- agar, dan gula pasir.
- 2 Masukkan buah.
- 3 Dinginkan.



Menu MP-ASI Balita Usia 4-5 Tahun:

Sarapan

Nasi putih, semur telur tahu, tumis taoge, dan mangga

Camilan Pagi

Jadah tempe

Makan Siang

Nasi merah, ayam bacem, bubur tahu kelor, dan buah naga

Camilan Sore

Tiwul

Makan Malam

Nasi putih, perkedel tempe, bening bayam, dan salak

Estimasi nilai gizi dalam satu hari:

- Energi: 1.687,3 kkal
- Protein: 71,1 gram
- Lemak: 62,5 gram
- Karbohidrat: 220,6 gram



Makan Pagi



Nasi Putih

100 gr nasi

Semur Telur Tahu (1 porsi)



Bahan

- 100 gram nasi
- 1 buah telur ayam (60 gram)
- ½ biji besar tahu (65 gram)
- ½ lembar daun salam
- ¼ batang serai, memarkan
- ½ cm lengkuas, memarkan
- ¼ sdm kecap manis
- ½ sdm gula merah, disisir
- Garam secukupnya
- Merica bubuk secukupnya
- Minyak goreng secukupnya untuk menumis
- Air secukupnya

Bumbu Halus

- 1 butir bawang merah
- ½ siung bawang putih
- ½ butir kemiri yang telah disangrai
- Buah pala secukupnya

Cara Membuat

- 1 Rebus telur sampai benar-benar matang, kemudian kupas kulitnya sampai bersih dan sisihkan terlebih dahulu.
- 2 Panaskan minyak secukupnya, tumis bumbu halus sampai harum.
- 3 Tambahkan serai, daun salam, dan lengkuas. Aduk rata.
- 4 Masukkan telur rebus dan tahu yang telah dipotong dadu.

Buku Ini Tidak Diperjualbelikan





Aduk agar tercampur dengan bumbu.

- 5 Tuang air secukupnya, kemudian tambahkan kecap manis, gula merah, garam, dan merica bubuk secukupnya.
- 6 Masak telur sampai kuahnya menyusut, bumbu meresap, dan telur berubah warna menjadi kecokelatan.
- 7 Koreksi rasa sampai pas dan tunggu semur telur matang.
- 8 Semur telur tahu siap disajikan.

Tumis Taoge, Wortel, Tomat

Bahan

- 25 gram taoge
- 25 gram wortel, iris tipis
- 25 gram tomat, iris kasar
- 1 butir bawang merah, iris tipis
- ½ siung bawang putih, iris tipis
- ¼ sdm saus tiram
- Garam secukupnya
- Gula pasir secukupnya
- 10 ml air
- ½ sdm minyak, untuk menumis

Cara Membuat

- 1 Panaskan minyak, kemudian tumis irisan bawang merah dan bawang putih hingga harum.
- 2 Masukkan irisan wortel, tomat, dan taoge. Aduk rata hingga harum.
- 3 Besarkan api kompor, kemudian bumbui dengan saus tiram, garam, dan gula. Aduk rata.
- 4 Tuang air dan masak sebentar hingga sedikit layu.
- 5 Koreksi rasa, kemudian angkat.



Mangga

60 gram (½ buah),
potong dadu





Camilan Pagi

Jadah Tempe

(1 porsi)



Bahan

- 1 buah tempe bacem (25 gram)
- 10 gram beras ketan, rendam selama 30 menit, tiriskan
- 5 gram kelapa setengah tua, parut
- Garam secukupnya

Cara Membuat

- 1 Campur beras ketan, kelapa parut, dan garam. Aduk rata.
- 2 Kukus selama 25 menit, tiriskan.
- 3 Tumbuk dengan cobek atau alu yang dilapisi plastik.
- 4 Cetak dalam loyang atau wadah yang diolesi minyak. Padatkan.
- 5 Potong-potong sesuai selera.
- 6 Bakar ketan di atas arang hingga wangi.
- 7 Angkat dan sajikan bersama tempe bacem.

Jadah Tempe

Jadah tempe adalah salah satu makanan khas yang berasal dari Sleman, D.I. Yogyakarta. Jadah tempe terdiri atas jadah, yaitu olahan dari ketan dengan dengan campuran kelapa yang memiliki cita rasa gurih serta tempe atau tahu yang diolah dengan cara dibacem sehingga memiliki rasa manis.





Makan Siang



Nasi Merah

100 gram nasi merah

Ayam Bacem (4 porsi)

Bahan

- 4 potong ayam bagian paha, cuci bersih dan tiriskan
- 1½ keping gula jawa, sisir
- 2 lembar daun salam
- 1 ruas lengkuas, iris tipis
- 100 ml air kelapa
- Minyak goreng secukupnya



Bumbu Halus

- 3 butir bawang merah
- 2 siung bawang putih
- ½ sdt ketumbar
- Garam secukupnya



Cara Membuat

- 1 Siapkan panci, masukkan ayam, bumbu halus, daun salam, lengkuas, gula jawa, dan air kelapa. Masak ayam hingga empuk dan air bumbu meresap.
- 2 Panaskan minyak, goreng ayam hingga kecokelatan.
- 3 Sajikan dengan nasi merah.





Ayam bacem

Selain tahu dan tempe, protein hewani seperti ayam sering diolah menjadi baceman oleh masyarakat Yogyakarta. Potongan ayam diungkep (rebus dengan api kecil) dengan berbagai bumbu dan air kelapa yang memberi rasa legit dan gurih. Kehadiran air kelapa ini mempercantik warna potongan ayam yang dibacem menjadi cokelat karamel, selain juga bermanfaat untuk meningkatkan energi hingga imunitas tubuh.



Bubur Tahu Kelor (3-4 porsi)

Bahan

- 1 ikat daun kelor, cuci bersih
- 1 buah tahu besar, potong bentuk dadu
- ½ buah jagung muda, pipil
- 100 ml santan kental
- 1 butir gula jawa
- 1 ruas lengkuas
- 2 lembar daun salam
- 1 lembar daun jeruk

Bumbu Halus

- 3 siung bawang merah
- 2 siung bawang putih
- 1 butir kemiri
- 1 ruas kencur
- Garam secukupnya



Cara Membuat

- 1 Masak air hingga mendidih, masukan bumbu halus, daun salam, daun jeruk, lengkuas, gula jawa, dan jagung muda pipil.
- 2 Masukan santan dan tahu, aduk rata, koreksi rasa.
- 3 Masukan daun kelor, tunggu





hingga matang dan sayur siap dihidangkan.



Buah Naga

50 gram buah naga (½ buah)

Camilan Sore

Tiwul (1 porsi)

Bahan

- 25 gram tepung singkong
- 25 gram gula merah
- 15 gram kelapa parut
- 15 ml santan
- Garam secukupnya



Cara Membuat

- 1 Kukus kelapa parut yang sudah dicampurkan dengan garam hingga matang. Angkat dan biarkan dingin.
- 2 Dalam tampah atau piring yang agak lebar, tuang tepung singkong, kemudian tuang sedikit demi sedikit air santan cair sambil diaduk-aduk hingga berbentuk butiran-butiran kecil.
- 3 Taburi dengan gula merah yang sudah diiris halus, kukus hingga matang (tidak lagi terasa tepung).
- 4 Campurkan tiwul dengan gula merah, sajikan dengan taburan kelapa parut.





Tiwul

Tiwul adalah makanan pokok pengganti nasi yang dibuat dari gapek atau singkong yang dahulu dikonsumsi penduduk Gunungkidul sehari-hari. Saat ini, posisi tiwul bergeser menjadi camilan atau oleh-oleh khas Gunungkidul, D.I. Yogyakarta.



Makan Malam

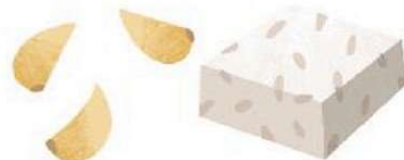
Nasi Putih

100 gram nasi

Perkedel Tempe Ayam (1 porsi)

Bahan

- 1 potong sedang tempe (25 gram)
- 40 gram daging ayam giling
- ½ butir telur (30 gram)
- ½ siung bawang putih, geprek, cincang halus
- Bawang bombai secukupnya, cincang halus
- Daun bawang secukupnya, iris halus
- Gula, garam, dan merica secukupnya
- Minyak goreng secukupnya



Cara Membuat

- 1 Kukus tempe, kemudian haluskan selagi panas. Sisihkan.
- 2 Tumis bawang bombai dan bawang putih hingga harum dan layu.
- 3 Masukkan ayam giling, aduk rata hingga berubah warna.





- 4 Beri gula, garam, dan merica. Aduk hingga tercampur rata.
- 5 Masukkan daun bawang, kemudian angkat jika sudah matang.
- 6 Masukkan sedikit telur ke dalam tempe yang sudah dihaluskan untuk merekatkan, aduk rata.
- 7 Masukkan tumisan ayam, aduk kembali hingga semua tercampur.
- 8 Ambil adonan secukupnya, bentuk bulat sambil dipadatkan agar tidak pecah saat digoreng.
- 9 Celup tempe ke kocokan telur, kemudian goreng hingga matang. Angkat dan sajikan dengan nasi.

Bening Bayam

Bahan

- 250 ml air
- 1 butir bawang merah, iris halus
- 1 cm temu kunci, memarkan
- ¼ buah jagung manis, pipil bijinya (25 gram)
- 25 gram wortel, iris tipis
- 50 gram bayam, siangi daunnya
- Gula pasir dan garam secukupnya



Cara Membuat

- 1 Masukkan air, bawang merah, temu kunci, gula pasir, dan garam dalam panci, masak hingga mendidih.
- 2 Masukkan jagung, masak hingga setengah matang.
- 3 Tambahkan wortel, masak hingga semua matang.
- 4 Masukkan bayam, aduk rata. Matikan api, angkat. Sajikan.

Salak

35 gram salak (1 buah)



Jawa Timur



Masakan lokal Jawa Timur memiliki cita rasa yang gurih asin dan pedas. Masakan daerah ini sering menggunakan bumbu terasi dan petis untuk memperkaya rasa. Metode memasaknya pun bervariasi, dari direbus, dibakar, hingga digoreng. Untuk resep MP-ASI, orang tua perlu menyesuaikan penyajiannya, seperti tidak memberikan rasa pedas dan tidak membuatnya terlalu berminyak.

Buku Ini Tidak Diperjualbelikan



Menu MP-ASI Balita Usia 1-3 Tahun:

Sarapan

Nasi putih, soto daging jombang, mendol, dan jus apel

Camilan Pagi

Lepet jagung

Makan Siang

Nasi putih, asem-asem ikan patin, nuget tahu wortel, dan puding mangga

Camilan Sore

Getuk pisang dan susu

Makan Malam

Nasi putih, bening bayam, dan tahu telur

Estimasi nilai gizi dalam satu hari:

- Energi: 1.394 kkal
- Protein : 44 gram
- Lemak : 52 gram
- Karbohidrat : 197 gram



Makan Pagi

Nasi Putih

100 gram nasi

Soto Daging Jombang (1 porsi)

Bahan

- Nasi (1 centong)
- Daging sapi (1 potong atau 15 gram)
- 2 lembar daun jeruk
- 1 lembar daun salam
- 1 batang daun bawang, rajang
- 1 batang daun seledri
- Taoge pendek secukupnya
- ½ telur rebus
- 1 ml minyak goreng
- Air secukupnya

Cara Membuat

- 1 Rebus daging dalam air mendidih hingga setengah empuk. Ambil dan potong dadu. Saring air kaldu dan masukkan kembali.
- 2 Tumis bumbu halus dengan sedikit minyak hingga matang dan berbau harum.
- 3 Masukkan tumisan bumbu halus ke dalam air rebusan



Bumbu Halus

- Bawang merah (3 siung)
- Bawang putih (3 siung)
- Jahe bakar (1 cm)
- Kunyit bakar (1 cm)
- Gula merah secukupnya
- Ketumbar bubuk (½ sdt)
- Gula dan garam secukupnya
- Serai geprek secukupnya

Buku Ini Tidak Diperjualbelikan





daging. Aduk hingga empuk dan meresap.

- 3 Masukkan rajangan daun bawang dan daun seledri, koreksi rasa dengan garam dan gula secukupnya.
- 4 Sajikan dengan nasi putih dan telur rebus.

Soto Daging Jombang

Soto khas Jawa Timur selain Lamongan biasanya terdiri dari berbagai macam jeroan, tetapi dapat dimodifikasi dengan hanya menggunakan daging untuk resep MP-ASI, dengan tambahan sayuran utama, yaitu taoge.



Mendol (1 porsi)

Bahan

- Tempe kedelai (1 potong kecil)
- Minyak goreng (1 sdt)
- Garam (¼ sdt)

Cara Membuat

- 1 Haluskan tempe. Sisihkan.
- 2 Campurkan bumbu halus dengan tempe dan tambahkan garam.
- 3 Bentuk adonan dan goreng hingga kecokelatan.
- 4 Sajikan sebagai lauk pendamping nasi.

Bumbu Halus

- Daun jeruk (½ lembar)
- Bawang merah (1 siung)
- Bawang putih (½ siung)
- Ketumbar (¼ sdt)
- Kencur (½ cm)

Mendol

Berbahan dasar tempe kedelai, yang dapat dijadikan resep MP-ASI *finger food* (tidak pedas)





Jus Apel (1 porsi)

Bahan

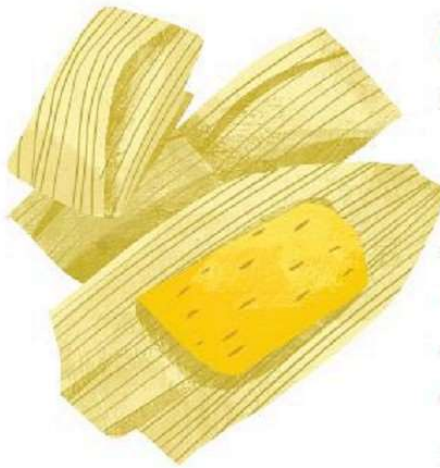
- Apel malang (½ buah sedang)
- Madu (1 sdm)
- Air putih (200 ml)

Cara Membuat

- 1 Cuci bersih buah apel sebelum dipotong.
- 2 Potong-potong buah apel.
- 3 Masukkan potongan buah apel, madu, dan air putih ke dalam blender.
- 4 Blender semua bahan.
- 5 Saring dan sajikan.

Camilan Pagi

Lepet Jagung (1 porsi)



Bahan

- Jagung manis (½ buah), kupas dan blender sampai halus
- Jagung manis pipil (1 sdm)
- Tepung sagu atau maizena (2 sdm)
- Tepung terigu (1 sdm)
- Kelapa kupas parut (4 sdm)
- Garam (½ sdt)
- Kulit jagung yang sudah dicuci (2 lembar)

Cara Membuat

- 1 Campurkan semua bahan, aduk rata
- 2 Ambil 1 lembar kulit jagung, letakkan 2 sdm adonan di atasnya.
- 3 Gulung kulit jagung sambil dipadatkan, lakukan sampai habis (tidak perlu diikat).





- 4 Kukus selama 30 menit atau hingga matang. Angkat dan sajikan.

Makan Siang

Nasi Putih



100 gram nasi putih

Asem-asem Ikan Patin (1 porsi)

Bahan

- Ikan patin (½ potong)
- Daun jeruk (1 lembar)
- Daun salam (1 lembar)
- Serai (1 batang)
- Air putih (2 gelas)
- Jeruk nipis (1 buah)
- Daun kemangi (10 lembar)
- Belimbing sayur (1 buah)

Bumbu Halus

- Bawang putih (2 siung)
- Bawang merah (4 siung)
- Kunyit (1 ruas jari)
- Jahe (1 ruas jari)
- Garam (1 sdt)



95



Buku Ini Tidak Diperjualbelikan



Cara Membuat

- 1 Cuci bersih ikan patin.
- 2 Haluskan semua bumbu.
- 3 Tumis bumbu halus hingga tercium bau harum, kemudian masukkan daun salam, daun jeruk, dan serai.
- 4 Tambahkan 2 gelas air.
- 5 Masukkan ikan patin, masak hingga air mendidih dan ikan matang, kemudian masukkan perasan jeruk nipis, daun kemangi, dan belimbing sayur.
- 6 Asem-asem ikan patin siap dihidangkan

Asem-Asem Ikan Khas Gresik

Berbahan dasar ikan, dengan rasa asam menggunakan belimbing sayur. Bisa juga ditambahkan sayur kangkung dan timun krai. Rasa asam dapat dikurangi untuk resep MP-ASI.



Buku Ini Tidak Diperjualbelikan

Nuget Tahu Wortel (1 porsi)

Bahan

- Tahu putih (1 kotak sedang)
- Wortel (1 potong sedang)
- Daun bawang (1 batang)
- Tepung terigu (3 sdm)
- Tepung tapioka (2 sdm)
- Tepung roti atau panir (3 sdm)
- Merica bubuk ($\frac{1}{4}$ sdt)
- Garam ($\frac{1}{2}$ sdt)
- Minyak goreng (1 sdt)





Cara Membuat

- 1 Parut wortel dan potong-potong daun bawang.
- 2 Lembutkan adonan tahu dengan sendok makan atau garpu. Masukkan wortel dan daun bawang.
- 3 Campur dan aduk rata. Lalu, masukkan tepung tapioka dan tepung terigu. Aduk kembali.
- 4 Beri merica dan garam, aduk rata dan koreksi rasa.
- 5 Siapkan loyang persegi, beri minyak goreng dan oleskan merata supaya adonan tahu tidak lengket.
- 6 Masukkan adonan ke dalam panci kukus dengan api sedang selama 20 menit atau hingga matang. Lalu, angkat.
- 7 Keluarkan dari loyang, kemudian potong memanjang.
- 8 Masukkan adonan tahu yang sudah di potong-potong ke dalam campuran tepung terigu dan air, kemudian ke tepung roti atau panir.
- 9 Panaskan minyak, goreng nuget tahu dengan api kecil. Angkat dan tiriskan.

Puding Mangga (1 porsi)



Bahan

- Buah mangga (¼ buah)
- Agar-agar (½ bungkus)
- Gula pasir (1 sdm)
- Air putih (300 ml)

Cara Membuat

- 1 Blender buah mangga.
- 2 Masukkan buah mangga yang sudah diblender, agar-agar, gula pasir, dan air putih ke dalam panci.
- 3 Masak dengan api kecil hingga mendidih.
- 4 Tuangkan ke cetakan, tunggu hingga memadat, dan sajikan.





Camilan Sore

Getuk Pisang (1 porsi)

Bahan

- Pisang mas kirana setengah matang (1 buah)
- Tepung beras (1 sdm)
- Tepung tapioka (2 sdm)
- Vanili (¼ sdt)
- Cokelat pasta atau batang (1 sdt)

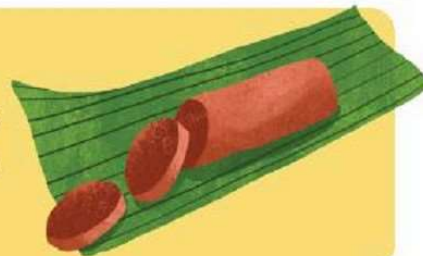


Cara Membuat

- 1 Tumbuk pisang hingga halus.
- 2 Tambahkan bahan lain kecuali cokelat hingga rata.
- 3 Bagi adonan menjadi 2 bagian.
- 4 Susun adonan berlapis dengan lapisan lain diisi oleh cokelat pasta atau cokelat yang sudah dilelehkan.
- 5 Kukus getuk hingga matang (sekitar 25-30 menit).
- 6 Angkat dan sajikan.

Getuk Pisang Lapis

Modifikasi getuk pisang khas Jawa Timur yang lebih berwarna untuk resep MP-ASI.



Susu

200 ml susu





Makan Malam



Nasi Putih

100 gram nasi

Bening Bayam (1 porsi)

Bahan

- Bayam (50 gram)
- Air putih (300 ml)
- Bawang merah (3 siung)
- Gula pasir (½ sdt)
- Garam (1 sdt)



Cara Membuat

- 1 Petik sayur bayam dan potong bawang merah.
- 2 Tumis bawang merah hingga harum, setelah itu masukkan air hingga mendidih.
- 3 Masukkan bayam, gula, dan garam. Masak menggunakan api kecil.
- 4 Jika bayam sudah matang, angkat dan sajikan.





Tahu Telur

(1 porsi)



Bahan

- Telur ayam (1 butir)
- Tahu (1 potongan sedang)
- Bawang putih (1 siung)
- Bawang merah (2 siung)
- Minyak goreng (1 sdt)
- Garam (½ sdt)
- Daun bawang (½ batang)

Cara Membuat

- 1 Cincang bawang merah, bawang putih, dan daun bawang serta potong dadu tahu.
- 2 Kocok telur dan masukkan tahu ke dalam kocokan telur. Lalu, panaskan minyak dengan api sedang supaya bumbu tidak cepat gosong.
- 3 Setelah minyak panas, masukkan bawang merah dan bawang putih, tumis hingga harum. Lalu, masukkan tahu dan telur yang sudah dikocok.
- 4 Taburi telur dan tahu dengan daun bawang. Balik tahu telur dan tunggu hingga matang. Angkat dan sajikan.

Tahu Telur

Masakan khas Surabaya bercita rasa gurih yang menggabungkan protein nabati, berupa tahu dan telur.



Menu MP-ASI Balita Usia 4-5 Tahun:

Sarapan

Gado-gado dan jus jambu biji

Camilan Pagi

Jenang jagung

Makan Siang

Nasi jagung, sayur lodeh tempe, dan otak-otak bandeng

Camilan Sore

Urap pisang

Makan Malam

Sate madura, sate buah salak, dan susu

Estimasi nilai gizi dalam satu hari:

- Energi: 1.627 kkal
- Protein: 62,2 gram
- Lemak: 61,8 gram
- Karbohidrat: 217 gram



Makan Pagi

Gado-Gado

(1 porsi)



Bahan

- ½ butir kentang kukus
- 2 lembar daun jeruk
- 1 lembar daun salam
- 1 bungkus santan cair kecil
- 1 butir telur rebus
- 1 potong sedang tahu rebus
- 1 potong sedang tempe goreng
- ½ gelas kecambah rebus
- ½ gelas kubis rebus
- ½ gelas kacang panjang rebus
- 1-2 lembar selada
- ½ buah tomat
- ¼ buah timun

Bumbu Halus

- Kacang tanah (50 gr)
- Bawang putih (1 siung)
- Bawang merah (½ siung)
- Gula jawa (25 gram)
- Kentang kukus (½ butir)
- Garam (½ sdt)
- Gula secukupnya
- Minyak untuk menyangrai

Cara Membuat

- 1 Sangrai kacang tanah. Lalu, haluskan atau blender semua bumbu dan daun jeruk sampai halus. Tambahkan air jika kurang halus.
- 2 Haluskan ¼ kentang kukus dan beri air sedikit.
- 3 Tempatkan semua bahan yang sudah dihaluskan pada panci kecil, didihkan dengan api kecil. Tambahkan 1 lembar daun jeruk dan daun salam serta gula dan garam secukupnya.
- 4 Tunggu sampai meletup-letup sambil diaduk. Tambahkan

Buku Ini Tidak Diperjualbelikan





santan kecil cair, sesuaikan kekentalan dan aduk sekitar 2 menit.

- 5 Potong kecil-kecil lontong, $\frac{1}{4}$ kentang kukus, tahu, tempe, tomat, timun, telur, selada, dan sayuran yang sudah direbus. Lalu, siram dengan bumbu kacang. Sajikan.

Gado-Gado

Selain Jawa Barat, Jawa Timur juga memiliki resep gado-gado yang dapat dimodifikasi menjadi tidak pedas sebagai resep MP-ASI. Bumbu kacang ditambahkan kentang halus agar warnanya lebih terang. Semakin lengkap dengan isian berbagai sayuran, protein, dan karbohidrat dalam 1 hidangan.



Jus Jambu Biji (1 porsi)

Bahan

- Jambu biji, hilangkan bijinya (1 buah sedang)
- Gula pasir (1 sdm)
- Air putih (200 ml)



Cara Membuat

- 1 Cuci bersih buah jambu biji sebelum dipotong.
- 2 Potong-potong jambu biji.
- 3 Masukkan potongan jambu biji, gula pasir, dan air putih ke dalam blender.
- 4 Blender semua bahan.
- 5 Saring dan sajikan.



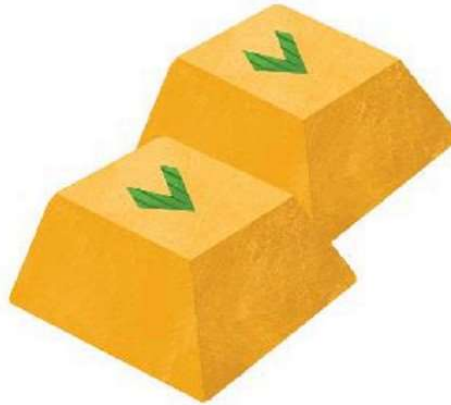


Camilan Pagi

Jenang Jagung (1 porsi)

Bahan

- Jagung manis (3 buah)
- Agar-agar tanpa rasa (1 saset)
- Susu sapi (800 ml)
- Vanili bubuk (¼ sdt)
- Gula pasir (250 gram)
- Tepung maizena (4 sdm)
- Garam (½ sdt)



Cara Membuat

- 1 Cuci bersih jagung manis, pipil dan blender sampai halus menggunakan 400 ml air. Lalu, saring agar hasil jadinya lembut.
- 2 Campurkan susu, agar-agar, gula pasir, vanili bubuk, tepung maizena, garam, dan jagung manis yang telah disaring. Masak sampai kuah mengental sambil diaduk supaya tidak gosong.
- 3 Matikan api dan masukkan ke dalam cetakan. Tunggu hingga dingin, kemudian potong-potong. Jenang jagung siap dihidangkan.

Makan Siang

Nasi Jagung (4 porsi)

Bahan

- Beras jagung (150gram)
- Air secukupnya





Cara Membuat

- 1 Cuci bersih beras jagung.
- 2 Rendam beras jagung selama 1 jam. Lalu, masukkan beras bersama air rendamannya ke dalam magic com dengan tinggi air 2 cm di atas beras (dapat ditambahkan air bila kurang).
- 3 Masak menggunakan magic sekitar 30 menit. Setelah matang, aduk nasi jagung secara merata untuk mencegah nasi mudah kering.
- 4 Nasi jagung siap disajikan.



Sayur Lodeh Tempe (1 porsi)



Bumbu Halus

- 4 butir bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 1 butir kemiri
- ½ sdt ebi
- Garam secukupnya

Bahan

- 1 buah labu siam, kupas dan potong-potong
- 4 helai kacang panjang, potong-potong
- 300 gram tempe kedelai, potong-potong
- 400 ml santan encer
- 1 ruas lengkuas, memarkan
- 2 lembar daun salam
- ¼ butir gula jawa
- Minyak goreng secukupnya





Cara Membuat

- 1 Panaskan minyak, tumis bumbu halus hingga harum.
- 2 Masukkan santan encer, kemudian tambahkan gula jawa, daun salam, dan lengkuas.
- 3 Masukkan labu siam, kacang panjang, dan tempe. Masak di atas api sedang. Aduk sesekali agar santan tidak pecah.
- 4 Setelah matang, matikan api.

Otak-Otak Bandeng (3-4 porsi)

Bahan

- 1 ekor ikan bandeng
- ¼ butir kelapa parut, sangrai
- 50 ml santan kental
- 1 butir telur ayam, kocok lepas
- Minyak goreng secukupnya

Bumbu Halus

- 3 butir bawang merah
- 2 siung bawang putih
- ½ ruas jahe
- 1 ruas lengkuas
- 1 lembar daun jeruk
- ½ sdt ketumbar
- ¼ sdt merica bubuk
- 1 butir kemiri
- Garam secukupnya



Cara Membuat

- 1 Pisahkan bandeng dari kulit dan dagingnya.
- 2 Sangrai kelapa parut, sisihkan.
- 3 Campur daging ikan bandeng, kelapa sangrai, telur ayam kocok, dan bumbu halus, aduk hingga tercampur rata.
- 4 Masukkan kembali adonan daging bandeng ke dalam kulit





bandeng hingga penuh.

- 5 Kukus selama kurang lebih 40 menit atau hingga matang.
- 6 Setelah otak-otak dingin, potong-potong, kemudian goreng hingga kuning kecokelatan. Angkat dan sajikan.

Camilan Sore

Urap Pisang

(1 porsi)

Bahan

- Pisang kepok kukus (1 buah)
- Kelapa parut (1 sdm)
- Gula pasir (½ sdt)



Cara Membuat

- 1 Kupas pisang kepok kukus. Potong-potong ukuran kotak kecil.
- 2 Taburi pisang dengan kelapa parut dan gula pasir.
- 3 Sajikan di mangkok atau piring.

Makan Malam

Sate Madura

(1 porsi)



Bahan

- Lontong (1 buah)
- Keripik tempe (1 buah)
- Dada ayam filet (50 gram)
- Jeruk nipis (½ buah)
- Bumbu kacang



Cara Membuat

- 1 Potong dada ayam pipih memanjang.
- 2 Tambahkan perasan air jeruk nipis dan sedikit garam, sisihkan.
- 3 Haluskan semua bumbu marinasi, kecuali kecap manis.
- 4 Tumis bumbu hingga matang.
- 5 Masukkan bumbu marinasi ke dalam potongan ayam.
- 6 Tambahkan kecap pada campuran ayam, aduk hingga rata.
- 7 Simpan dalam kulkas selama 2-3 jam hingga bumbu meresap.
- 8 Tusuk ayam menggunakan tusukan sate, sisihkan.
- 9 Tambahkan minyak goreng dan kecap manis pada sisa bumbu marinasi, sisihkan.
- 10 Bakar sate dan olesi dengan sisa bumbu hingga matang.
- 11 Cairkan bumbu kacang dengan air panas.
- 12 Sajikan lontong, sate, dan keripik tempe dengan saus bumbu kacang.

Bumbu Marinasi

- Bawang putih (3 siung)
- Ketumbar bubuk (1 sdt)
- Jinten bubuk (½ sdt)
- Gula jawa sisir (1 sdt)
- Asam jawa (1 jempol)
- Kecap manis (2 sdm)
- Garam (½ sdt)

Sate Buah Salak

Bahan

Buah salak (2 buah)

Cara Membuat

- 1 Kupas salak dan buang bijinya.
- 2 Potong kecil atau bagi dua daging salak.
- 3 Tusukkan ke tusuk sate. Dapat juga ditambahkan buah lain, seperti semangka dan melon.

Susu

1 gelas (200 ml) susu

Kalimantan Barat



Makanan lokal Kalimantan Barat kaya akan beragam sayuran dan rempah, juga ikan dan jenis ubi keribang.



Menu MP-ASI Balita Usia 1-3 Tahun:

Sarapan

Lek tau suan

Camilan Pagi

Puding asam putar

Makan Siang

Kwetiau goreng

Camilan Sore

Sop buah

Makan Malam

Chai kwe

Buku Ini Tidak Diperjualbelikan

Estimasi nilai gizi dalam satu hari:

- Energi : 1.374 kkal
- Protein : 57 gram
- Lemak : 54 gram
- Karbohidrat : 236 gram

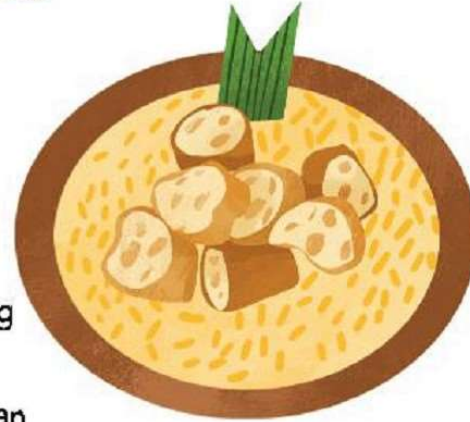
Makan Pagi

Lek Tau Suan

(1 porsi)

Bahan

- 1½ sdm kacang hijau kupas
- ½ sdm gula pasir
- 1 sdm putih telur (larutkan dengan air 2 sdm)
- 50 gram labu kuning dan jagung
- 200 ml air
- 1 lembar daun pandan, simpulkan
- 1 sdm tepung sagu (larutkan dengan air 2 sdm)
- 75 gram cakwe (potong 1 cm, goreng sampai garing)



Cara Membuat

- 1 Rendam kacang hijau kupas dgn air selama 10 menit.
- 2 Tiriskan, buang airnya. Sangrai kacang hijau kupas selama 3 menit tanpa minyak.
- 3 Panaskan air dan daun pandan sampai mendidih. Masukkan gula pasir, masak sampai gula larut.
- 4 Masukkan labu kuning dan jagung manis, tunggu hingga matang.
- 5 Masukan kacang hijau kupas, rebus selama 2 menit (hati-hati jangan sampai hancur, jadi masih harus terlihat jelas biji kacang hijau kupasnya). Buang daun pandan.
- 6 Terakhir, masukkan larutan air sagu dan larutan putih telur perlahan sambil terus diaduk. Masak sebentar hingga mengental.
- 7 Sajikan dengan potongan cakwe sebagai taburan.



Lek Tau Suan

Lek tau suan merupakan makanan manis yang terbuat dari kacang hijau tanpa kulit. Kacang hijau merupakan salah satu sumber protein nabati yang baik untuk mencegah stunting pada anak. Dalam resep ini, dilakukan dimodifikasi dengan menambahkan putih telur sebagai sumber protein hewani serta labu kuning sebagai buah yang kaya akan betakaroten dan mineral zink untuk mengatasi kekurangan mikronutrien pada balita yang mengalami stunting.



Camilan Pagi

Puding Asam Putar (1 porsi)

Bahan

- 1 bungkus agar-agar tanpa rasa
- 90 gram mangga atau terung asam
- 2 sdm gula pasir
- 100 ml susu segar
- 400 ml air

Cara Membuat

- 1 Kupas mangga dan terung, lalu potong-potong.
- 2 Blender bersama susu sampai halus. Sisihkan. Siapkan bahan lainnya.
- 3 Dalam panci, masukkan agar-agar bersama gula pasir, aduk rata. Tambahkan mangga dan terung yang sudah diblender, aduk rata. Masukkan air, aduk rata lagi.
- 4 Nyalakan kompor dengan api kecil agar saat





mendidih, pudingnya tidak meluap.

- 5 Masak puding sampai mendidih sambil terus diaduk.
- 6 Matikan api setelah mendidih. Biarkan beberapa saat sampai uap panas menghilang.
- 7 Aduk rata, kemudian tuang puding ke dalam loyang atau cetakan yang sudah dibasahi air sebelumnya (agar setelah dingin, puding mudah dilepas dari loyang).

Asam Putar dan Kapul

Asam putar dan kapul merupakan buah yang hanya dapat ditemui di Kalimantan. Asam putar memiliki bentuk dan warna buah yang mirip seperti mangga dengan rasa yang asam. Sementara kapul adalah buah yang mirip manggis dengan kulit yang tebal dan rasa yang manis.



Makan Siang

Kwetiau Goreng (1 porsi)

Bahan

- 100 gram kwetiau basah

Toping

- 3 buah hekung
- 28 gram tahu
- 25 gram taoge
- 25 gram wortel
- 100 gram jamur (bisa tiram atau lainnya)

Bumbu Halus

- 2 siung bawang putih
- ½ sdt garam
- Kecap manis secukupnya
- ½ sdt kaldu jamur (totole)
- ½ sdm kecap asin





Cara Membuat

- 1 Siapkan kwetiau, marinasi dengan 2 sdm kecap manis, $\frac{1}{2}$ sdm kecap asin, $\frac{1}{2}$ sdt totole, dan $\frac{1}{2}$ sdt garam. Diamkan.
- 2 Sambil menunggu marinasi, siapkan bawang putih, cincang halus. Untuk taburan, potong-potong sesuai selera, kemudian cuci bersih.
- 3 Siapkan sedikit minyak, panaskan. Lalu, masukkan bawang putih yang sudah dicincang.
- 4 Setelah itu, masukkan jamur tiram, wortel, dan hekung.
- 5 Setelah 5 menit, masukkan kwetiau, tahu, dan taoge.
- 6 Aduk-aduk hingga rata dan koreksi rasa sesuai selera.
- 7 Kwetiau siap disajikan.



Kwetiau Goreng

Mie tiaw atau biasa dikenal dengan kwetiau goreng merupakan salah satu makanan khas Kota Pontianak. Dalam resep ini, dilakukan modifikasi dengan menambahkan tahu sebagai sumber protein nabati yang cocok untuk resep MP-ASI.





Camilan Sore

Sop Buah (1 porsi)

Bahan

- 40 gram buah langsung
- 25 gram pisang, potong
- 90 gram melon, potong
- 55 gram pepaya, potong
- 100 ml susu segar (bisa menggunakan ASI)
- 50 gram yoghurt
- Bisa tambahkan jeli (sesuai selera)

Cara Membuat

- 1 Campurkan susu dan yoghurt, aduk rata.
- 2 Masukkan semua buah yang telah dipotong.
- 3 Sop buah siap dihidangkan.

Makan Malam

Chai Kwe (1 porsi)

Bahan

- 40 gram tepung beras
- 10 gram tepung sagu
- 150 ml air panas
- 100 gram bengkuang
- 10 gram udang ebi
- 50 gram wortel, cincang
- 15 gram tempe, cincang
- Bisa tambahkan 1 ruas kecil keju mozarella atau keju potong





Bumbu Halus

- ¼ sdt garam
- Garam dan gula secukupnya
- 2 siung bawang putih, cincang halus
- 1 sdt minyak sayur

Cara Membuat

- 1 Tumis bawang putih (kira-kira 1 sendok) dan udang ebi sampai harum.
- 2 Masukkan bengkuang, wortel cincang, dan tempe cincang. Lalu, tambahkan sedikit air agar tidak terlalu kering.
- 3 Tambahkan garam dan gula secukupnya, aduk hingga merata.
- 4 Masak hingga bengkuang terlihat layu atau berwarna kecokelatan. Sebagai modifikasi resep MP-ASI, tambahkan keju mozarella agar lebih disukai anak-anak.
- 5 Untuk membuat kulit, masukkan tepung beras, tepungsagu, dan garam ke dalam wadah, kemudian tambahkan air panas, aduk rata. Setelahnya, tambahkan minyak sayur.
- 6 Pindahkan adonan tepung ke dalam panci yang telah dipanaskan di atas kompor.
- 7 Aduk terus, masak sampai adonan mengental.
- 8 Tuang adonan di atas talenan, kemudian uleni sampai kalis.
- 9 Ambil sedikit adonan, pipihkan dan isi dengan bengkoang, ulangi sampai adonan habis.
- 10 Kukus selama 10 menit.
- 11 Setelah matang, bubuhi atasnya dengan bawang goreng.

Chai Kwe

Chai Kwe cocok sebagai menu makan malam. Chai kue atau choi pan adalah hidangan Tionghoa asal Kalimantan Barat. Dalam resep ini, dilakukan Modifikasi dengan tambahan isian wortel dan tempe yang telah dicincang.



Menu MP-ASI Balita Usia 4-5 Tahun:

Sarapan

Bubur ikan kakap

Camilan Pagi

Pisang goreng keju pontianak

Makan Siang

Pengkang

Camilan Sore

Jus pepaya jeruk pontianak

Makan Malam

Nasi putih dan tumis ale-ale

Estimasi nilai gizi dalam satu hari:

- Energi: 1.554,3 kkal
- Protein: 91,9 gram
- Lemak: 264 gram
- Karbohidrat: 2424 gram



Makan Pagi

Bubur Ikan Kakap (1 porsi)



Bahan

- 100 gram daging ikan kakap merah/putih atau bisa diganti 3 bakso ikan
- 80 gram tahu (½ potong)
- 50 gram sawi rebus
- 300 ml air
- 1 sdt air perasan jeruk nipis
- ½ sdt garam
- Minyak goreng secukupnya
- 2 lembar daun jeruk
- 1 batang serai, ambil bagian putihnya dan memarkan
- 1 cm jahe, memarkan
- 1 cm lengkuas, memarkan
- 100 gram nasi putih

Bumbu Halus

- 2 buah bawang merah
- 1 siung bawang putih
- 1 sdt garam
- ½ sdt merica bubuk

Cara Membuat

- 1 Setelah ikan dibersihkan, lumuri dengan campuran garam dan air perasan jeruk nipis. Diamkan selama 5 menit, kemudian cuci bersih dan tiriskan.
- 2 Filet atau potong ikan sesuai selera. Sisa daging di bagian tulang jangan dibuang.
- 3 Rebus air sebagai kuah, masukkan tulang dan sisa daging di bagian tulang (yang bagian besar saja).
- 4 Siapkan minyak, tumis bumbu halus hingga wangi aromanya.





Tambahkan, serai, jahe, lengkuas, dan daun jeruk. Tumis kembali.

- 5 Masukkan filet tadi, tumis bersama bumbu hingga bumbu meresap dan merata, kemudian angkat dan masukkan ke dalam rebusan air tadi.
- 6 Masukkan tahu, aduk rata.
- 7 Didihkan sampai ikan dan tahu menjadi empuk dan masak. Angkat.
- 8 Siapkan semangkuk nasi hangat, tata sawi yang sudah direbus, kemudian siram dengan kuah beserta ikannya.

Bubur Ikan Kakap

Bubur ikan merupakan makanan khas warga Tionghoa di Kota Pontianak. Meski namanya bubur, makanan ini disajikan dengan nasi putih dan daging ikan yang disiram kuah kaldu. Dalam resep ini dilakukan modifikasi dengan tambahan tahu sebagai sumber protein nabati.



Camilan Pagi

Pisang Goreng Keju Pontianak (1 porsi)

Bahan

- 80 gram pisang kepok (2 buah)
- 18 gram keju parut
- 2 sdm tepung terigu
- 1 sdm tepung beras
- 1 sdm gula pasir
- ¼ sdt garam
- 100 ml air es
- Wijen secukupnya
- Vanili bubuk secukupnya





Cara Membuat

- 1 Dalam wadah, campurkan tepung terigu, tepung beras, gula, garam, dan vanili bubuk. Tuang air es sedikit demi sedikit hingga kekentalan adonan yang diinginkan, beri wijen, aduk rata.
- 2 Kupas pisang, potong-potong hingga bisa membentuk kipas. Celupkan ke adonan.
- 3 Goreng di dalam minyak yang banyak dan panas hingga berwarna kecokelatan. Tiriskan.
- 4 Sajikan pisang goreng di piring dan beri taburan keju parut di atasnya. Siap disajikan.

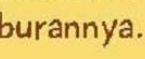
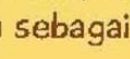


Pisang Goreng Pontianak

Pisang goreng Pontianak terkenal dengan teksturnya yang renyah ketika dikunyah karena terbungkus oleh kremesan dari adonan tepung. Biasanya pisang ini disajikan dengan berbagai macam kombinasi rasa selai buah. Dalam resep ini dilakukan modifikasi dengan menambahkan keju sebagai taburannya.



Buku Ini Tidak Diperjualbelikan



120





Makan Siang

Pengkrank

(5 porsi)

Bahan

- 200 gram beras ketan, direndam 30 jam dan tiriskan
- 2 lembar daun salam
- 1 batang serai, memarkan
- 200 ml santan
- Daun pisang untuk membungkus

Bahan Isian

- 50 gram ebi (rendam, sangrai, dan haluskan)
- 100 gram tempe
- 1 buah wortel, serut
- 2 siung bawang putih, cincang
- ½ sdt gula merah
- ¼ sdt garam
- 20 ml air
- 1 lembar daun jeruk, buang tulangnya dan iris halus
- ½ sdm minyak, untuk menumis



Bumbu Halus

- 2 butir bawang merah
- ½ sdt ketumbar
- Garam secukupnya

Cara Membuat

- 1 Kukus beras ketan 10 menit, angkat dan sisihkan.
- 2 Rebus santan, daun salam, serai, dan garam sampai mendidih. Matikan api. Tambahkan beras ketan, aduk sampai meresap. Angkat dan kukus 15 menit sampai matang.





- 3 Untuk isian, panaskan minyak, tumis bumbu halus hingga harum, masukkan ebi, dan tempe, kemudian aduk rata.
- 4 Tambahkan wortel serut, bawang putih, gula merah, garam, dan daun jeruk. Aduk rata. Masukkan air, masak hingga air berkurang atau susut.
- 5 Ambil secukupnya ketan dan beri isi. Bentuk segitiga.
- 6 Bungkus dengan daun pisang hingga berbentuk kerucut. Bakar di atas pan hingga kecokelatan.

Pengkang

Pengkang memiliki karakteristik yang mirip dengan lempeng, hanya saja berbentuk segitiga dan berisi udang ebi. Dalam resep ini dilakukan modifikasi dengan menambahkan tempe dan wortel untuk isiannya.



Camilan Sore

Jus Pepaya Jeruk Pontianak (1 porsi)



Bahan

- 100 gram pepaya
- 160 gram jeruk manis (2 buah)
- 1 sdm gula
- 150 ml susu segar

Cara Membuat

- 1 Siapkan bahan.
- 2 Campurkan semua bahan jadi satu dalam wadah blender, kemudian blender hingga halus.
- 3 Siap disajikan.





Makan Malam

Nasi Putih

100 gram nasi

Tumis Ale-Ale

Bahan

- 90 gram daging kerang ale-ale, potong kecil
- 2 siung bawang putih, iris tipis
- 80 gram tahu putih, potong kecil
- 50 gram buncis, iris tipis
- Garam, gula, dan kecap manis secukupnya



Cara Membuat

- 1 Cuci ale-ale sampai bersih.
- 2 Panaskan minyak dalam kuah, tumis bawang putih sampai harum.
- 3 Masukkan buncis, tahu, dan ale-ale, kemudian aduk sampai rata selama 5 menit. Tambahkan sedikit garam dan gula.
- 4 Masukkan kecap manis, aduk hingga merata sampai matang.

Tumis Ale-Ale

Ale-ale adalah makanan berbahan baku kerang (mirip remis) berbentuk kecil dengan cangkang putih. Makanan ini banyak ditemukan di Kota Ketapang. Pada resep MP-ASI kali ini dimodifikasi dengan menambahkan tempe dan buncis sebagai sumber protein nabati dan sayur.



123



Bali



Makanan lokal Bali sebagian besar menggunakan metode pengolahan ungkep atau kukus dan panggang sehingga meminimalisasi penggunaan minyak.

Buku Ini Tidak Diperjualbelikan

Menu MP-ASI Balita Usia 1-3 Tahun:

Sarapan

Tum Bali, sayur sop, dan mangga

Camilan Pagi

Batun badil

Makan Siang

Nasi putih, sate lilit tahu tuna, dan pisang rai

Camilan Sore

Puding alpukat

Makan Malam

Nasi putih, ayam goreng, kacang mentik goreng, tumis sawi putih, dan jus jeruk kintamani

Estimasi nilai gizi dalam satu hari:

- Energi : 1.256,25 kkal
- Protein : 32,5 gram
- Lemak : 31 gram
- Karbohidrat : 204,5 gram



Makan Pagi

Tum Bali

(5 porsi)

Bahan

- 50 gram (1 centong) nasi putih
- Daun pisang (untuk membungkus)
- 150 gram daging ayam giling
- 3 sdm putih telur
- 1 sdm maizena



Bumbu Halus

- 2 siung bawang merah
- ½ ruas kencur, kupas
- ¼ ruas lengkuas
- ¼ ruas kecil jahe
- Garam secukupnya
- Merica bubuk secukupnya



Cara Membuat

- 1 Campur daging ayam giling dan bumbu halus hingga rata.
- 2 Tambahkan putih telur dan maizena, aduk hingga tercampur rata.
- 3 Bungkus dengan daun pisang berbetuk limas (tum) dan kukus hingga matang.
- 4 Tum bali siap disajikan dengan nasi putih.

Tambahan

1 potong kecil (15 gram) tempe goreng bisa disajikan bersama menu utama ini.





Sayur Sop (4 porsi)

Bahan

- 1 buah wortel, kupas dan potong berbentuk bunga
- 3 lembar kubis, buang tulang daun dan potong-potong
- 100 gram kacang merah rebus
- 1 batang daun bawang, iris-iris
- 1 batang daun seledri, iris-iris



Cara Membuat

- 1 Masak air hingga mendidih.
- 2 Masukkan bumbu halus, kemudian aduk hingga rata.
- 3 Masukkan wortel dan kacang merah, masak hingga empuk.
- 4 Masukkan kubis, daun bawang, dan seledri, masak hingga mendidih. Angkat dan sajikan dengan nasi tim dan tempe goreng.

Bumbu Halus

- 2 siung bawang putih, iris dan goreng sebentar
- Garam secukupnya
- Merica bubuk secukupnya
- Kaldu bubuk secukupnya

Mangga

1 buah mangga sedang (90 gram) dipotong ukuran kecil

Fun Fact

Centong nasi atau sendok nasi adalah alat yang digunakan untuk mengambil nasi sekaligus digunakan sebagai ukuran rumah tangga (URT) untuk memperkirakan jumlah nasi yang akan dikonsumsi. Nah ternyata sendok nasi ada bermacam-macam, loh. Yuk, lihat ilustrasi berikut!





Camilan Pagi

Batun Bedil (1 porsi)

Bahan

- 20 gram tepung ketan
- 5 gram tepung kanji
- ¼ sdt kapur sirih
- 25 ml air hangat

Kuah Gula

- Santan 20 gram
- Gula merah 25 gram Daun
- Pandan ½ lembar
- Air 80 ml



Cara Membuat

- 1 Campurkan semua bahan batun bedil menjadi satu dan aduk hingga kalis.
- 2 Bentuk adonan menjadi bulatan kelereng dan pipihkan.
- 3 Rebus bola-bola adonan dalam air mendidih hingga matang dan terapung, kemudian angkat dan tiriskan.
- 4 Buat kuah gula dengan merebus gula merah dan air. Selanjutnya, saring dan tambahkan daun pandan, santan, dan sejumput garam, kemudian masak kembali hingga mendidih.
- 5 Masukkan bola-bola kue pipih dalam kuah gula, masak hingga mengental dan angkat.

Buku Ini Tidak Diperjualbelikan





Makan Siang

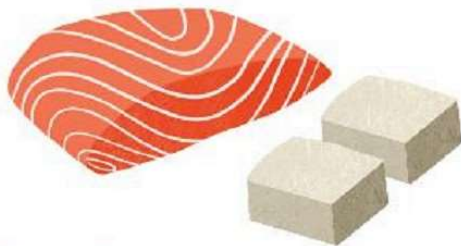
Nasi Putih

100 gr nasi

Sate Lilit Tahu Tuna (1 porsi)

Bahan

- 25 gram tuna giling
- 30 gram tahu
- 20 gram brokoli
- 1 sdt kelapa parut
- 1/8 daun jeruk, iris halus
- 1/2 sdt santan
- 1/4 sdt nori bubuk
- 1/4 sdt margarin
- 1 batang serai



Bahan

- 1/8 cabai merah (opsional)
- 1/4 cabe rawit (opsional)
- 1/4 bawang merah
- 1/8 bawang putih
- 1/4 cm kencur (menyesuaikan)
- 1/4 cm kunyit (menyesuaikan)
- 1/8 batang serai (menyesuaikan), cincang halus
- 1/8 kemiri sangrai

Cara Membuat

- 1 Tumis bumbu halus hingga harum.
- 2 Campurkan seluruh bahan kecuali serai dan aduk rata.
- 3 Ambil sedikit adonan, kemudian lilitkan dan padatkan pada batang serai hingga merekat dan berbentuk lonjong.
- 4 Panggang hingga harum dan matang.





Pisang Rai



Bahan

- 1 buah (50 gram) pisang raja
- 1 sdm tepung beras
- 2 sdm air

Pelengkap

- Sejumput garam
- ¼ sdt gula pasir
- ½ lembar daun pandan
- 1 sdt kelapa parut kukus

Cara Membuat

- 1 Didihkan air dan daun pandan.
- 2 Campurkan tepung beras, air, gula, dan garam menjadi adonan licin.
- 3 Celupkan pisang ke dalam adonan kemudian rebus pada air pandan yang telah mendidih. Rebus hingga matang dan terapung.
- 4 Tiriskan pisang dan gulingkan pada kelapa parut. Sajikan dengan sedikit taburan gula pasir sesuai selera.

Camilan Sore

Puding Alpukat (1 porsi)



Bahan

- ¼ buah besar alpukat (30 gram)
- ½ sdm gula (7 gram)
- 1 gelas susu (200 ml)
- ¼ sdt agar-agar atau jeli (1 gram)

130





Cara Membuat

- 1 Haluskan alpukat.
- 2 Panaskan susu, gula, dan bubuk agar-agar atau jeli.
- 3 Campurkan larutan dengan alpukat yang telah dihaluskan. Lalu, diamkan hingga memadat.

Makan Malam

Nasi (1 porsi)



100 gram (2 centong)
nasi putih

Ayam Goreng (1 porsi)

Bahan

- 1 potong kecil (15 gram) ayam
- ¼ potong lengkuas muda
- ¼ batang serai
- ¼ lembar daun salam
- Sejumput garam
- Sejumput gula
- Minyak



Bumbu Halus

- 1 siung bawang merah
- ½ siung bawang putih
- ¼ ruas jahe
- ¼ sdt ketumbar bubuk
- ¼ sdt lada bubuk (opsional)





Cara Membuat

- 1 Cuci bersih ayam.
- 2 Kupas lengkuas, parut dan sisihkan.
- 3 Haluskan semua bumbu halus kemudian tumis dengan serai dan daun salam hingga harum.
- 4 Masukkan ayam dan lengkuas parut.
- 5 Tambahkan garam dan gula. Kemudian masak hingga menyusut. Kemudian saring ayam dan bumbu.
- 6 Panaskan minyak dan goreng ayam beserta bumbu hingga kuning kecoklatan.
- 7 Ayam goreng siap disajikan.



Kacang Mentik Goreng (1 porsi)

Bahan

- 1 sdm (15 gram) kacang mentik
- minyak goreng

Pelengkap

- ¼ siung bawang putih cincang



Cara Membuat

- 1 Rendam kacang mentik selama 12 jam. Kemudian tiriskan hingga tumbuh tunas.
- 2 Rendam kembali selama 4 jam hingga kulit kacang mengelupas. Tiriskan hingga benar-benar kering.
- 3 Taburkan garam dan aduk hingga merata.
- 4 Panaskan minyak dan masukkan bawang putih. Masukkan kacang dan goreng hingga matang.





Tumis Sawi Putih (1 porsi)

Bahan

¼ gelas (50 gram) sawi putih

Bumbu

- 1 siung bawang merah iris
- ½ siung bawang putih cincang
- ¼ buah cabe merah (opsional)
- ¼ sdt saus tiram
- Sejumput lada (opsional)
- Sejumput garam

Cara Membuat

- 1 Cuci bersih sawi putih dan potong sesuai selera.
- 2 Tumis bawang putih, bawang merah, dan cabai merah.
- 3 Masukkan sawi putih dan aduk hingga rata.
- 4 Tambahkan saus tiram, lada, dan garam.
- 5 Sajikan



Buku Ini Tidak Diperjualbelikan

Jus Jeruk Kintamani (1 porsi)



Bahan

- 2 buah jeruk kintamani (110 gram)
- ½ sdm gula (7 gram)
- 1 gelas air (200 ml)

Cara Membuat

- 1 Blender seluruh bahan hingga halus, sajikan



Menu MP-ASI Balita Usia 4-5 Tahun:

Sarapan

Nasi putih, ayam dan tahu bumbu betutu, sayur bulung, dan salak

Camilan Pagi

Kue bantal kacang hijau

Makan Siang

Nasi sela, lempet ikan, tumis brokoli, dan melon potong

Camilan Sore

Smoothies buah naga

Makan Malam

Nasi putih, bebek goreng, tahu bumbu bali, sayur bejek, dan jus stroberi

Estimasi nilai gizi dalam satu hari:

- Energi: 1.625 kkal
- Protein: 49 gram
- Lemak: 42 gram
- Karbohidrat: 254 gram



Makan Pagi

Nasi putih

100 gram (2 centong) nasi putih

Ayam dan Tahu Bumbu Betutu
(1 porsi)

Bahan

- 1 potong (40 gram) ayam dengan kulit
- 1 potong (80 gram) tahu
- ¼ batang serai, memarkan
- ⅛ ruas lengkuas, memarkan
- ⅛ lembar daun jeruk purut

Bumbu Halus

- ½ siung bawang merah
- ¼ siung bawang putih
- ½ sdt asam jawa (opsional)
- ⅛ ruas jahe
- Garam secukupnya
- Gula pasir secukupnya

Cara Membuat

- 1 Tumis bumbu halus dengan lengkuas, serai, dan daun jeruk.
- 2 Tambahkan daging ayam dan tahu, masak hingga meresap. Lalu, angkat.
- 3 Panggang daging ayam dan tahu pada kedua sisi sambil dilumuri dengan bumbu.





Sayur Urap Bulung (1 porsi)



Bahan

- ¼ gelas (25 gram) rumput laut
- ¼ gelas (25 gram) kol muda
- ¼ gelas (25 gram) taube
- 1 sdm kelapa parut



Pelengkap

- ½ sdt irisan bawang putih
- ¼ sdt irisan kencur segar
- ¼ sdt irisan kunyit
- ¼ lbr daun salam
- ¼ lbr daun pandan
- ½ lbr daun jeruk
- ¼ sdt cabai rawit hijau (opsional)
- minyak



Cara Membuat

- 1 Rebus rumput laut, kol muda, dan taube hingga matang, tiriskan.
- 2 Panaskan minyak, kemudian tumis bumbu urap hingga harum.
- 3 Masukkan kelapa parut dan aduk hingga merata, kemudian angkat.
- 4 Bungkus bumbu urap yang sudah ditumis kemudian kukus selama 30 menit hingga matang. Angkat dan sisihkan.
- 5 Campurkan sayuran dan bumbu urap, kemudian hiangkan.



Salak (1 porsi)

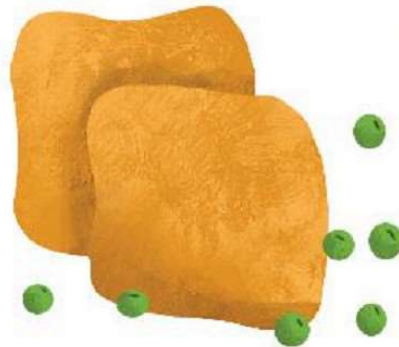
2 buah sedang
(65 gram) salak





Camilan Pagi

Kue Bantal Kacang Hijau (1 porsi)



Bahan

- 8 sdm beras ketan (50 gram)
- 1 sdm gula merah (15 gram)
- 1 sdm kacang hijau (10 gram)

Pelengkap

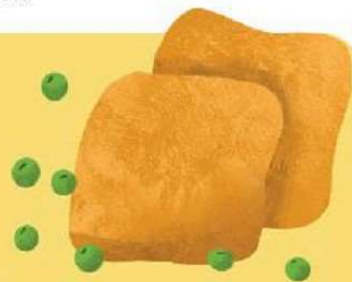
- 1 sdm kelapa parut (10 gram)
- Garam secukupnya

Cara Membuat

- 1 Rendam beras ketan selama 1 jam.
- 2 Rendam kacang hijau selama 3 jam.
- 3 Kukus beras ketan dan kacang hijau hingga mengembang (tidak perlu sampai matang).
- 4 Campurkan hasil kukusan dengan kelapa parut dan garam, kemudian aduk rata.
- 5 Tambahkan gula merah dan aduk hingga rata.
- 6 Masukkan adonan ke dalam janur yang sudah dibentuk dan rebus selama kurang lebih 30 menit.
- 7 Kue bantal kacang hijau siap disajikan.

Kue Bantal Kacang Hijau

Kue bantal kacang hijau merupakan modifikasi resep MP-ASI untuk meningkatkan konsumsi protein, khususnya nabati. Jika anak sulit mengonsumsi suatu jenis makanan tertentu, modifikasi resep adalah salah satu solusinya. Sisipkan bahan makanan yang mungkin tidak terlalu disukai anak ke dalam camilan kegemarannya.





Makan Siang

Nasi Sela (1 porsi)



Bahan

- 50 gr beras
- 50 gr ubi jalar
- 150 ml air atau menyesuaikan

Cara Membuat

- 1 Kupas ubi jalar, susi bersih, kemudian potong kotak-kotak dan sisihkan.
- 2 Cuci bersih beras. Masak beras dengan air hingga setengah matang.
- 3 Campurkan nasi setengah matang dengan ubi jalar. Kemudian kukus kurang lebih 20-30 menit hingga matang.

Lempet Ikan (1 porsi)



Bahan

25 gram ikan tenggiri

Bumbu Halus

- ½ siung bawang merah
- ¼ siung bawang putih
- 1½ gram gula merah
- Sejumput garam
- Jeruk limau (opsional)





Cara Membuat

- 1 Haluskan semua bumbu.
- 2 Bersihkan ikan dan iris tipis. Sebagian daging ikan dihancurkan hingga lumat.
- 3 Campurkan bumbu dan ikan. Lalu, bungkus dengan daun pisang.
- 4 Panggang dengan bara api hingga lempet matang. Lempet siap disajikan dengan menu makanan lainnya.

Tumis Brokoli (1 porsi)



Bahan

¼ gelas (50 gram) brokoli

Bumbu Halus

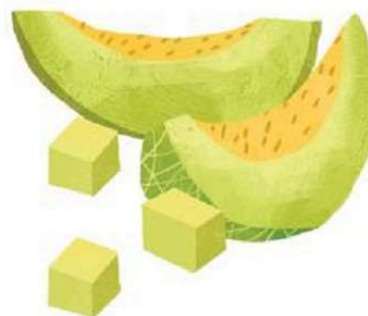
- ½ siung bawang putih cincang
- 1 siung bawang merah iris
- 1/8 bawang bombay iris
- Sejumput garam
- Sejumput lada
- ¼ sdt saus tiram (opsional)

Cara Membuat

- 1 Potong brokoli sesuai selera dan cuci hingga bersih.
- 2 Tumis bawang putih, bawang merah, dan bawang bombay hingga harum.
- 3 Masukkan brokoli dan aduk.
- 4 Tambahkan garam, lada, dan saus tiram. Tumis brokoli hingga matang
- 5 Sajikan

Melon

1 buah besar (90 gram) melon



139





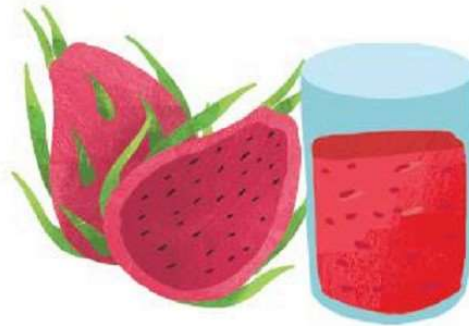
Camilan Sore

Smoothies Buah Naga

(1 porsi)

Bahan

- ½ buah pisang (25 gram)
- ½ buah naga (60 gram)
- ½ sdm gula (2 gram)
- 200 ml susu



Cara Membuat

- 1 Blender semua bahan hingga rata.
- 2 Sajikan dalam keadaan dingin atau suhu normal.



Makan Malam

Nasi

100 gram (2 centong)
nasi putih



Bebek Goreng

(1 porsi)

Bahan

- 1 potong bebek (40 gram)
- ¼ batang serai
- ½ lembar daun salam
- ¼ lembar daun jeruk
- Air secukupnya
- Minyak goreng



140





Bumbu Halus

- ½ siung bawang putih
 - 2 siung bawang merah
 - ¼ sdt ketumbar bubuk
 - 1 ruas lengkuas
 - Sejumput garam
 - Sejumput gula
- 4 Siapkan minyak, goreng bebek hingga matang dan kecoklatan.
 - 5 Bebek siap disajikan

Cara Membuat

- 1 Haluskan bumbu.
- 2 Tambahkan air. Kemudian rebus bebek dengan bumbu halus beserta serai, daun dalam, dan daun jeruk.
- 3 Rebus hingga bumbu meresap ke dalam bebek. Lalu tiriskan.

Tahu Bumbu Bali (1 porsi)

Bahan

- 1 potong besar (80 gram) tahu
- ¼ buah tomat
- ½ sdt kecap manis
- Air secukupnya
- ¼ lembar daun jeruk
- ¼ ruas lengkuas



Cara Membuat

- 1 Potong tahu sesuai selera kemudian goreng setengah matang.
- 2 Haluskan bumbu dan masukkan kecap manis, daun jeruk, dan air secukupnya.
- 3 Tambahkan tahu goreng dan tomat. Aduk hingga merata.
- 4 Masak hingga matang kemudian sajikan.

Bumbu Halus

- 1 buah cabai merah (opsional)
- 1 siung bawang merah
- ½ siung bawang putih
- ½ butir kemiri
- ½ sdt gula merah
- Sejumput bubuk kunyit
- Sejumput garam
- Sejumput gula





Sayur Bejek (1 porsi)



Bahan

- 4 lenjer kacang panjang
- 50 ml santan cair
- Garam secukupnya
- Gula secukupnya



Cara Membuat

- 1 Cuci bersih kacang panjang dan siangi bagian ujungnya.
- 2 Rebus hingga matang dan tiriskan. Potong-potong kecil, kemudian sisihkan.
- 3 Tumis bumbu yang sudah dihaluskan, tambahkan gula dan garam. Masukkan santan dan rebus hingga mendidih. Angkat.
- 4 Masukkan kacang panjang ke dalam kuah santan dan aduk rata sambil ditekan-tekan (dibejek).



Bumbu Halus

- $\frac{1}{3}$ siung bawang putih
- $\frac{1}{4}$ kemiri sangrai
- $\frac{1}{8}$ ruas kencur
- $\frac{1}{8}$ ruas kunyit



Bahan

- 5 buah stroberi
- $\frac{1}{2}$ sdm gula
- 1 gelas air (200 ml)



Cara Membuat

- 1 Campur semua bahan dan blender hingga halus.



Jus Strawberry (1 porsi)



Nusa Tenggara Barat



Nusa Tenggara Barat memiliki khazanah kuliner lokal yang khas dan bervariasi. Misalnya, daerah Lombok dengan ciri khas masakan pedas, berbumbu lengkap, dan bersantan. Sementara daerah Sumbawa identik dengan masakan segar, pedas asam, dan berkuah. Masakan-masakan khas ini bisa menjadi ide resep MP-ASI dengan berbagai penyesuaian bumbu yang digunakan

Buku Ini Tidak Diperjualbelikan

Menu MP-ASI Balita Usia 1-3 Tahun:

Sarapan

Nasi balap dan tumis sayur

Camilan Pagi

Mangga kelapa

Makan Siang

Nasi putih, nuget ikan, dan sop buncis wortel

Camilan Sore

Kue bantal

Makan Malam

Nasi putih dan singgang filet ikan kelor

Buku Ini Tidak Diperjualbelikan

Estimasi nilai gizi dalam satu hari:

- Energi : 1438,8 kkal
- Protein : 65,5 gram
- Lemak : 43,1 gram
- Karbohidrat : 200,7 gram



Makan Pagi

Nasi Balap (5 porsi)

Bahan

- 100 gram nasi
- 100 gram ayam rebus suwir
- 25 gram kedelai goreng
- 1 buah tomat
- Minyak goreng secukupnya



Bumbu Halus

- 2 siung bawang putih
- 3 butir bawang merah
- 1 ruas kencur
- ¼ ruas jahe
- 1 butir kemiri
- Garam secukupnya



Cara Membuat

- 1 Cuci tomat dan haluskan hingga teksturnya pure.
- 2 Panaskan minyak, tumis bumbu halus dan masukkan pure tomat. Masak hingga matang.
- 3 Siapkan nasi, ayam suwir, dan kacang kedelai goreng.
- 4 Sajikan dengan pure tomat masak.

Nasi Balap

Hidangan Khas NTB ini dilengkapi dengan protein hewani dan nabati sehingga cocok dijadikan resep MP-ASI.





Tumis Sayur (5 porsi)



Bahan

- 75 gr buncis, iris tipis
- 50 gr wortel, iris berbentuk korek api
- 1 sdm minyak goreng, untuk menumis

Bumbu

- 1 siung bawang putih, iris tipis-tipis
- 2 butir bawang merah, iris tipis-tipis
- Garam secukupnya

Cara Membuat

- 1 Panaskan minyak, lalu tumis bumbu hingga harum.
- 2 Masukkan wortel, buncis, dan tambahkan sedikit air. Masak hingga matang.

Camilan Pagi

Mangga Kelapa (1 porsi)

Bahan

- 1 buah mangga
- 1 gelas (200ml) air kelapa muda

Cara Membuat

- 1 Parut mangga
- 2 Masukkan ke dalam air kelapa muda





Makan Siang

Nasi Putih

75 gram nasi putih

Nuget Ikan (1 porsi)



Bahan

- 40 gram ikan, haluskan
- 20 gram tahu, haluskan
- 10 gram bayam
- 15 gram tepung terigu
- 30 gram tepung panir
- 3 sdm minyak goreng
- ½ butir telur

Bumbu Halus

- Bawang putih dan merica secukupnya

Cara Membuat

- 1 Haluskan daging ikan, tahu, bawang putih, merica, dan telur.
- 2 Masukkan potongan daun bayam, kemudian haluskan kembali hingga rata.
- 3 Bentuk adonan seperti bola dan pipihkan. Lalu, balur dengan tepung terigu, celup dalam putih telur, dan lapisi dengan tepung panir.
- 4 Goreng nuget ikan dalam minyak panas dengan api kecil. Masak hingga kecokelatan.
- 5 Sajikan dengan nasi.





Sop Buncis Wortel (1 porsi)

Bahan

- 15 gram buncis, potong pendek
- 15 gram wortel, potong kecil
- Seledri secukupnya
- Daun bawang secukupnya



Bumbu Halus

Kaldu ayam, bawang putih, garam, merica, dan gula pasir secukupnya



Cara Membuat

- 1 Masukkan bawang putih dalam rebusan kaldu.
- 2 Tambahkan seledri, masak sampai mendidih dan harum.
- 3 Masukkan buncis, wortel, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Masak hingga matang.
- 4 Tambahkan daun bawang, kemudian angkat.
- 5 Sajikan dengan nasi.



Camilan Sore

Kue Bantal (1 porsi)

Bahan

- 50 gram beras ketan
- 1 sdt kelapa parut
- 1 sdm gula pasir
- 70 gram kacang merah
- Garam secukupnya





Cara Membuat

- 1 Cuci beras ketan hingga bersih dan kukus hingga matang.
- 2 Campurkan beras ketan matang dengan gula pasir, garam, dan kelapa parut. Aduk rata.
- 3 Bungkus ketan yang sudah dibumbui dengan janur.
- 4 Isi dengan kacang merah yang telah dihaluskan di bagian tengah.
- 5 Lilit tali pada janur yang sudah diisi.
- 6 Kukus hingga matang dan siap disajikan.

Kue Bantal

Makanan khas NTB ini merupakan sumber karbohidrat kompleks dan sumber protein nabati, yang berasal dari kacang merah.



Makan Malam

Nasi Putih (1 porsi)



75 gr nasi putih

149





Singgang Filet Ikan Kelor (1 porsi)



Bahan

- 40 gram filet ikan
- 1 sdt air asam jawa
- 30 gram tahu
- 50 gram daun kelor
- 5 gram tomat
- 1 sdm minyak kelapa sawit
(untuk menumis)



Bumbu Halus

Kemiri, kunyit, bawang putih, bawang merah, dan garam secukupnya

Cara Membuat

- 1 Tumis bumbu halus hingga harum.
- 2 Masukkan air asam jawa dan ikan.
- 3 Jika sudah setengah matang, masukkan tahu, tomat, dan daun kelor.
- 4 Jika sudah matang, sajikan dengan nasi hangat.



Singgang Ikan

Singgang ikan merupakan makanan sumber protein rendah lemak dengan rasa rempah-rempah, khas NTB.



150



Menu MP-ASI Balita Usia 4-5 Tahun:

Sarapan

Nasi putih dan sayur lebu

Camilan Pagi

Sate buah

Makan Siang

Nasi putih, ayam sisit dan tumis terung komak

Camilan Sore

Nagasari labu kuning gula merah

Makan Malam

Nasi putih, sate pusut, dan sop

Estimasi nilai gizi dalam satu hari:

- Energi: 1717,7 kkal
- Protein: 72,8 gram
- Lemak: 62,8 gram
- Karbohidrat: 221,9 gram



Makan Pagi

Nasi Putih

125 gram nasi putih

Sayur Lebui (1 porsi)



Bahan

- 60 gram telur (1 butir)
- 55 gram tahu (½ potong besar)
- 40 gram kedelai hitam/lebui
- 20 gram labu siam
- 10 gram wortel
- 10 gram daun kemangi
- 1 sdt air limau
- 2 sdm minyak kelapa sawit

Bumbu Halus

- Kemiri
- Bawang merah
- Bawang putih
- Daun salam
- Daun jeruk
- Garam secukupnya

Cara Membuat

- 1 Kocok telur dan goreng hingga matang dengan minyak secukupnya.
- 2 Hancurkan tahu, campurkan dengan wortel yang sudah diiris tipis atau diparut.
- 3 Cetak adonan tahu, kemudian kukus.
- 4 Tumis bumbu halus dan masukkan air hingga mendidih.
- 5 Masukkan daun kemangi, labu siam, dan lebui yang sudah direbus hingga lunak.
- 6 Tambahkan air limau secukupnya.
- 7 Sajikan telur dadar, tahu kukus, dan sayur lebui dengan nasi hangat.





Sayur Lebui

Lebui atau kedelai hitam merupakan sumber protein nabati yang banyak terdapat pada makanan khas NTB.

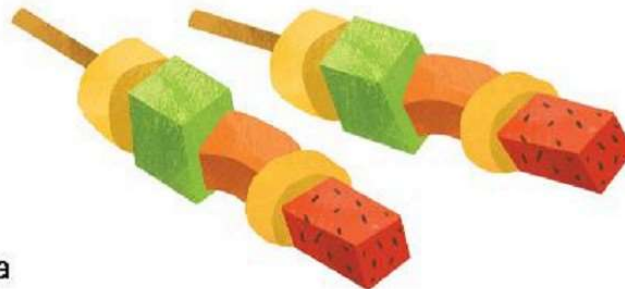


Camilan Pagi

Sate Buah (1 porsi)

Bahan

- Tusuk sate
- 25 gram pisang
- 25 gram melon
- 25 gram pepaya
- 25 gram semangka



**bisa diganti buah-buahan lain yang tersedia*

Cara Membuat

- 1 Kupas pisang, melon, pepaya, dan semangka. Bersihkan dari bijinya jika memungkinkan.
- 2 Potong-potong kecil berbentuk dadu. Tusuk buah-buahan yang telah dipotong dadu secara berselang-seling dengan tusuk sate.

Makan Siang

Nasi Putih

125 gram nasi putih



153



Buku Ini Tidak Diperjualbelikan



Ayam Sisit dan Tumis Terong Komak

Bahan

- 40 gram ayam rebus, iris tipis
- 1 sdt jeruk limau
- 50 gram terong, potong kecil dan rebus matang
- 20 gram kacang komak, rebus matang
- 20 gram buncis, iris tipis
- 20 gram kacang panjang, iris tipis
- 20 gram tomat, haluskan
- Minyak kelapa sawit secukupnya



Bumbu Halus

Kemiri, bawang merah, bawang putih, daun salam, daun jeruk, dan garam secukupnya

Cara Membuat

- 1 Tumis bumbu halus hingga harum, kemudian masukkan tomat yang sudah dihaluskan.
- 2 Masukkan irisan ayam rebus, aduk rata.
- 3 Masukkan irisan terong, buncis, kacang panjang, dan kacang komak.
- 4 Aduk rata dan tunggu hingga matang.



Ayam Sisit

Makanan khas NTB ini merupakan sumber protein hewani yang dipadukan dengan rempah-rempah khas NTB.





Tumis Komak

Selain lebu, kacang komak yang lebih umum dijumpai merupakan sumber protein pada masakan NTB.



Camilan Sore

Nagasari Labu Kuning Gula Merah (1 porsi)

Bahan

- 100 gram labu kuning, serut
- 20 gram gula merah, parut
- 50 gram tepung beras
- 30 gram kelapa muda, parut
- Garam secukupnya
- Daun pisang secukupnya



Cara Membuat

- 1 Campur semua bahan dalam satu wadah.
- 2 Aduk rata menggunakan tangan sambil diremas-remas.
- 3 Bungkus adonan dengan daun pisang.
- 4 Lipat hingga semua permukaannya tertutup rapat.
- 5 Siapkan kukusan, kukus selama 30 menit.
- 6 Angkat, dinginkan, kemudian sajikan.





Makan Malam

Nasi Putih

125 gram nasi putih



Sate Pusut (1 porsi)



Bahan

- 35 gram daging sapi giling
- 5 gram kelapa parut
- Minyak kelapa sawit secukupnya

Bumbu Halus

Daun jeruk, garam, bawang putih, bawang merah, merica, dan ketumbar secukupnya



Cara Membuat

- 1 Campurkan kelapa parut dengan bumbu halus, aduk rata.
- 2 Tambahkan daging giling, aduk rata.
- 3 Rekatkan daging yang sudah tercampur dengan tusuk sate.
- 4 Tumis sate dengan minyak panas hingga matang.



Sate Pusut

Sate pusut merupakan sate daging sapi khas Lombok, NTB.



156





Sop (1 porsi)

Bahan

- 25 gram buncis
- 25 gram gambas
- 25 gram wortel
- 55 gram (½ buah sedang) tahu abian tubuh (dapat menggunakan jenis lainnya)
- Minyak kelapa sawit secukupnya
- Kaldu sapi secukupnya

Bumbu Halus

Daun jeruk, garam, bawang putih, bawang merah, merica, ketumbar secukupnya

Cara Membuat

- 1 Tumis bumbu halus hingga harum. Tuang kaldu sapi.
- 2 Masukkan buncis, wortel, gambas, dan tahu yang telah dipotong kecil-kecil ke dalam kaldu sop, angkat setelah lunak.



Buku Ini Tidak Diperjualbelikan



Nusa Tenggara Timur



Nusa Tenggara Timur memiliki kekhasan masakan dengan cita rasa yang asam, pedas, dan asin. Untuk resep MP-ASI dapat disesuaikan dengan rasa masakan yang dapat diterima anak. Masakan khas Nusa Tenggara Timur juga banyak menggunakan sumber protein nabati dari kacang-kacangan, seperti kacang tanah, kacang hijau, kacang merah, dan kacang tolo. Ini tentunya baik untuk asupan gizi balita.

Buku Ini Tidak Diperjualbelikan

Menu MP-ASI Balita Usia 1-3 Tahun:

Sarapan

Nasi putih, ikan tongkol panggang, buah kenitu

Camilan Pagi

Salome, buah pepaya, dan susu

Makan Siang

Nasi putih dan ikan kakap daun kelor kuah asam

Camilan Sore

Talam ubi, buah matoa, dan susu

Makan Malam

Nasi putih, pelepah ayam dan tempe, serta rumpu rampe daun kelor

Estimasi nilai gizi dalam satu hari:

- Energi : 1.251 kkal
- Protein : 40 gram
- Lemak : 52 gram
- Karbohidrat : 166 gram



Makan Pagi

Nasi Putih

50 gram nasi putih

Ikan Tongkol Panggang (1 porsi)

Bahan

- 1 sdm kacang tanah
- 20 gram pucuk labu
- 30 gram labu
- Garam
- Kaldu bubuk
- 8 gram tongkol panggang



Cara Membuat

- 1 Rebus kacang tanah hingga matang.
- 2 Tambahkan garam dan kaldu bubuk.
- 3 Tambahkan beras dan air secukupnya, masak hingga setengah matang.
- 4 Tambahkan labu dan pucuk labu.
- 5 Masak hingga semua matang dan lunak.
- 6 Sajikan dengan taburan suwiran tongkol panggang.

Kenitu

1 buah (55 gram) kenitu





Camilan Pagi

Salome (1 porsi)

Bahan

- 10 gram tepung terigu
- 5 gram tepung tapioka
- 10 gram ikan tuna
- 10 gram daun bayam
- 4 gram kacang tanah
- Air secukupnya



Bumbu Halus

- Bawang putih, garam, kemiri, dan kaldu bubuk
- Gula merah secukupnya

Cara Membuat

- 1 Campur tepung terigu, tepung tapioka, bumbu halus, dan air.
- 2 Uleni hingga menjadi adonan yang kalis.
- 3 Tambahkan ikan tuna dan daun bayam yang sudah dicincang halus.
- 4 Bentuk menjadi bulatan kecil.
- 5 Rebus dalam air mendidih hingga mengambang.
- 6 Haluskan kacang tanah dengan gula. Lalu, tambahkan sedikit air.
- 7 Sajikan salome dengan sambal kacang.

Buku Ini Tidak Diperjualbelikan





Pepaya

1 potong (90 gram)
pepaya



Susu

200 gram susu

Makan Siang

Nasi Putih

50 gram nasi putih

Ikan Kakap Daun Kelor Kuah Asam (1 porsi)

Bahan

- 35 gram ikan kakap
- 40 gram tahu
- 50 gram daun kelor
- 2 buah belimbing sayur
- 1 lembar daun jeruk
- 1 batang serai
- 1 batang daun bawang
- 2 cm jahe
- 1 sdt minyak
- Air secukupnya



Bumbu Halus

Merica, kunyit, cabai merah,
bawang putih, bawang merah,
gula pasir, dan garam





Cara Membuat

- 1 Bersihkan ikan kakap.
- 2 Tumis bumbu halus hingga harum.
- 3 Tambahkan serai, daun jeruk, dan jahe. Tumis sebentar.
- 4 Tambahkan air hingga mendidih.
- 5 Masukkan ikan, tahu, dan daun kelor. Masak hingga matang.
- 6 Tambahkan belimbing sayur iris dan daun bawang.
- 7 Angkat dan sajikan.



Jeruk

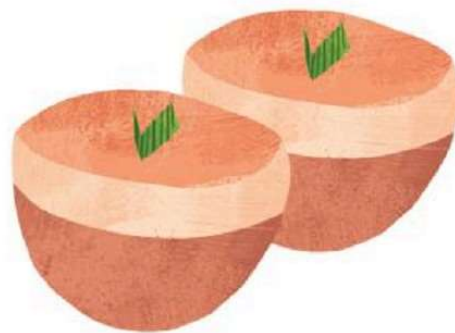
1 buah (40 gram) jeruk

Camilan Sore

Talam Ubi (2 buah)

Bahan

- 50 gram ubi jalar merah
- 1 sdm gula pasir
- 50 ml santan
- 10 gram tepung sagu
- 10 gram tepung beras



Cara Membuat

- 1 Kukus ubi merah hingga matang, kemudian haluskan.
- 2 Campurkan adonan ubi merah dengan gula pasir, tepung sagu, dan santan.
- 3 Aduk rata adonan dan saring.
- 4 Masukkan adonan dalam cetakan dan kukus hingga matang





sekitar 10 menit.

5. Buat adonan bagian atas dengan melarutkan tepung beras dengan air mendidih. Masukkan tepung sagu dan santan sedikit demi sedikit. Lalu, saring.
6. Setelah disaring, adonan kedua dimasukkan ke dalam adonan pertama.
7. Kukus hingga matang kurang lebih 10 menit.

Matoa

(9 buah)

9 buah (60 gram)
buah Matoa



Susu

200 ml susu



Makan Malam

Nasi Putih

50 gram nasi putih



Pelepah Ayam dan Tempe (1 porsi)

Bahan

- 20 gram daging ayam tanpa kulit
- 50 gram tempe
- Garam secukupnya
- Gula pasir secukupnya
- 100 ml santan cair

164





Bumbu Halus

Bawang merah, bawang putih, kemiri, kunyit, dan terasi

Cara Membuat

- 1 Bakar daging ayam dan tempe di atas bara api hingga kecokelatan atau setengah matang.
- 2 Panaskan minyak, kemudian tumis bumbu halus.
- 3 Masukkan ayam dan tempe yang telah dibakar.
- 4 Tambahkan garam, gula pasir, dan santan.
- 5 Masak hingga meresap dan air menyusut.

Rumpu Rampe Daun Kelor (1 porsi)

Bahan

50 gram daun kelor

Bumbu Halus

- 1 buah bawang merah
- 1 buah bawang putih
- 1 buah kemiri
- Garam
- Merica

Cara Membuat

- 1 Rebus daun kelor, tiriskan.
- 2 Haluskan bumbu, kemudian tumis hingga harum.
- 3 Masukkan daun kelor yang sudah direbus.
- 4 Tambahkan garam dan merica.
- 5 Masak hingga matang.

Rumpu Rampe Daun Kelor

Rumpu rampe merupakan salah satu masakan dengan teknik menumis khas NTT. Sayuran yang biasanya digunakan adalah sayuran yang banyak dijumpai di daerah NTT, misalnya bunga dan daun pepaya, daun kelor, buah pepaya muda, daun singkong, serta jantung pisang.



Menu MP-ASI Balita Usia 4-5 Tahun:

Sarapan

Nasi putih, karmanaci daging, dan tumis pucuk ubi jantung pisang

Camilan Pagi

Aka bilan dan buah jeruk

Makan Siang

Nasi putih, ikan tongkol daun kelor buah belimbing, tumis tempe labu, dan buah pepaya

Camilan Sore

Ubi nuabosi rebus, buah kenitu, dan susu

Makan Malam

Nasi jagung, se'i sapi, dan tumis tahu kangkung

Estimasi nilai gizi dalam satu hari:

- Energi: 1.600 kkal
- Protein: 47 gram
- Lemak: 54,25 gram
- Karbohidrat: 221,5 gram

Makan Pagi

Karmananci Daging

(4 porsi)

Bahan

- 1 centong kecil nasi putih (sebagai hidangan penyerta karmananci daging)
- 200 gram daging sapi cincang
- 2 sdm kecap manis
- ½ sdm air asam jawa
- Minyak goreng secukupnya untuk menumis

Bumbu Halus

- 2 siung bawang putih
- 3 butir bawang merah
- ½ ruas jahe
- ½ sdt ketumbar, sangrai
- ¼ sdt adas, sangrai
- ½ ruas lengkuas
- Garam secukupnya

Cara Membuat

- 1 Campur daging cincang dengan bumbu halus, uleni hingga tercampur merata.
- 2 Tambahkan kecap manis dan air asam jawa, aduk kembali hingga rata.
- 3 Panaskan minyak, tumis daging hingga matang. Angkat dan sajikan bersama nasi.



Buku Ini Tidak Diperjualbelikan



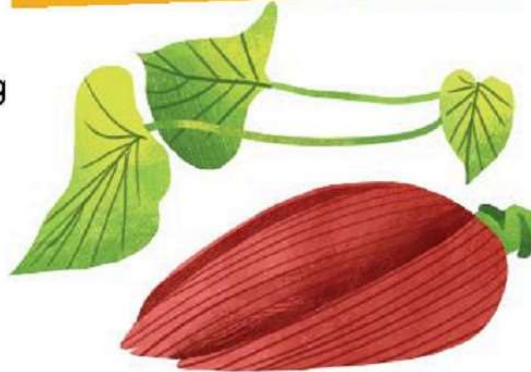
Tumis Pucuk Ubi Jantung Pisang (5 porsi)

Bahan

- 50 gram pucuk ubi
- 100 gram jantung pisang
- Minyak goreng secukupnya

Bumbu Halus

- 2 siung bawang putih, iris tipis
- 3 butir bawang merah, iris tipis
- 1 buah tomat, potong-potong
- ½ buah gula jawa
- 2 lembar daun salam
- 1 ruas lengkuas, memarkan
- Garam secukupnya



Cara Membuat

- 1 Panaskan minyak, tumis bawang merah, bawang putih, dan tomat hingga harum.
- 2 Masukkan gula jawa, salam, lengkuas, dan garam.
- 3 Masukkan jantung pisang rebus, pucuk ubi, dan tambahkan sedikit air. Masak hingga matang.

Tambahan

- 1 1 potong kecil tempe goreng (25 gram)
- 2 1 buah (20 gram) pisang kecil

Buku Ini Tidak Diperjualbelikan





Camilan Pagi

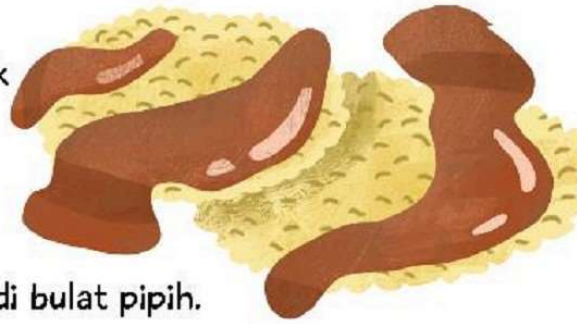
Aka Bilan (1 buah)

Bahan

- 25 gram sagu tumbuk
- 1 sdm gula merah
- Air secukupnya

Cara Membuat

- 1 Bentuk sagu menjadi bulat pipih.
- 2 Panggang hingga padat dan kering.
- 3 Campurkan gula merah dengan air hingga menjadi karamel.
- 4 Sajikan dengan saus gula merah.



Jeruk

1 buah (110 gram)
jeruk

Makan Siang



Nasi Putih

50 gram nasi putih





Ikan Tongkol Daun Kelor Kuah Belimbing (5 porsi)

Bahan

- 35 gram ikan tongkol
- 25 gram daun kelor
- 2 buah belimbing sayur
- 1 lembar daun jeruk
- 1 batang serai
- 1 batang daun bawang
- 2 cm jahe
- Air secukupnya



Bumbu Halus

Merica, kunyit, cabai merah, bawang putih, bawang merah, gula pasir, dan garam

Cara Membuat

- 1 Bersihkan ikan tongkol.
- 2 Tumis bumbu halus hingga harum.
- 3 Tambahkan serai, daun jeruk, dan jahe. Tumis sebentar.
- 4 Tambahkan air hingga mendidih.
- 5 Masukkan ikan dan daun kelor, masak hingga matang.
- 6 Tambahkan belimbing sayur iris dan daun bawang.
- 7 Angkat dan sajikan.

Tumis Tempe Labu (1 porsi)

Bahan

- 25 gram tempe, potong dadu dan goreng $\frac{1}{2}$ matang
- 50 gram labu, potong memanjang



170





Bumbu Halus

Bawang merah, bawang putih, dan kecap manis

Cara Membuat

- 1 Tumis bumbu halus hingga harum.
- 2 Masukkan tempe yang sudah digoreng dan labu.
- 3 Tambahkan kecap manis.
- 4 Masak hingga matang dan lunak.



Pepaya

1 potong
(50 gram) pepaya

Camilan Sore

Ubi Nuabosi Rebus

Bahan

- 75 gram ubi nuabosi
- Garam

Cara Membuat

- 1 Siapkan ubi.
- 2 Rebus hingga matang.
- 3 Sajikan dengan taburan garam.

Kenitu

1 buah (55 gram) kenitu



Susu

1 gelas (200 ml) susu



Makan Malam



Nasi Jagung

100 gram nasi jagung

Se'i Sapi
(1 porsi)

Bahan

- 20 gram daging sapi, iris tipis
- Daun kosambi

Bumbu Halus

Bawang putih, garam, dan merica

Cara Membuat

- 1 Marinasi daging dengan bumbu. Diamkan agar bumbu meresap.
- 2 Bungkus daging dengan daun kosambi.
- 3 Asapi hingga matang dan beraroma khas se'i.
- 4 Tumis se'i dengan bumbu lainnya.

Tumis Tahu Kangkung

Bahan

- 30 gram daun kangkung
- 75 gram tahu

Bumbu Halus

- 1 buah bawang merah
- 1 buah bawang putih
- 1 buah kemiri
- Garam secukupnya
- Merica

Cara Membuat

- 1 Rebus kangkung dan tahu, tiriskan.
- 2 Haluskan bumbu, tumis hingga harum.
- 3 Masukkan sayuran yang sudah direbus.
- 4 Tambahkan garam dan merica.
- 5 Masak hingga matang



**"Yuk, cegah stunting pada anak sejak dini!
Berikan MP-ASI untuk memenuhi kebutuhan
gizi dan energi harian mereka."**



Buku Ini Tidak Diperjualbelikan

TENTANG PENULIS

Fairuz Khairunnisa Anasyua, S.Gz dilahirkan pada 17 April 1999. Pada tahun 2021 menyelesaikan program sarjana Gizi Kesehatan, UGM. Pada tahun 2021, Fairuz bekerja sebagai *project manager* di Project Child Indonesia, organisasi yang bergerak pada bidang pendidikan alternatif untuk anak-anak dan komunitas di Indonesia. Saat ini Fairuz aktif sebagai asisten peneliti Pusat Kesehatan dan Gizi Manusia (PKGM). Karya yang pernah ditulis oleh Fairuz diantaranya adalah artikel ilmiah dengan judul Pengaruh Pemberian Bekatul Beras Merah Fermentasi terhadap Profil Digesta Mencit Model Kanker Kolorektal (2021) dan Pengaruh Fortifikasi Zat Besi terhadap Biomarker Anemia pada Anak di Negara Berkembang. Program Kreativitas Mahasiswa (2021). Fairuz juga menulis jurnal dengan judul Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi Sayur dan Buah pada Santri di Pondok Pesantren An-Nidzom, Banten (2021) dan Buku Pemantauan Status Gizi Balita di Masyarakat: Pengukuran Antropometri (2021).
Email: fairuz.k@mail.ugm.ac.id

Ignatia Benna Valencia, S.Gz dilahirkan pada 9 Mei 1999. Pada tahun 2021 menyelesaikan program sarjana Gizi Kesehatan, UGM. Pada tahun bulan Januari 2021, Ignatia bekerja sebagai *content writer* Nutrimart Indonesia. Saat ini, Ignatia bekerja sebagai *program officer* Pusat Kesehatan dan Gizi Manusia (PKGM) dan *project manager* dan *Management manager* 8 detik Indonesia. Selain itu, Ignatia juga aktif dalam *Community Development and Engagement* Komunitas Ibu Agen Cegah Stunting. Karya yang ditulis oleh Ignatia diantaranya adalah kumpulan artikel ilmiah populer kalsium dan kesehatan gigi tulang (2021), kumpulan artikel ilmiah populer olahraga dan gizi (2021), dan kumpulan artikel ilmiah populer pola tidur dan gizi, (2021).
Email: ignatiabenna99@mail.ugm.ac.id

Kenny Putri Kinasih, S.Gz dilahirkan pada 10 September 1998. Pada tahun 2021 menyelesaikan program sarjana Gizi Kesehatan, UGM. Pada tahun 2019, Kenny aktif sebagai asisten penelitian dan peneliti

dalam program kreativitas mahasiswa. Sejak 2021, Kenny bekerja sebagai *content writer* dan *nutritionist* di Gizigo, start-up company yang bergerak di bidang gizi. Karya yang pernah ditulis oleh Kenny diantaranya adalah artikel populer dengan tema serat pangan, penggunaan garam, diet kontroversial, dan tanggal kadaluarsa. Kenny juga menulis artikel ilmiah dengan judul Inovasi Pangan Lokal: Tempe 3 Warna (Tempe dari Kedelai, Kacang Merah, dan Kacang Hijau) sebagai Produk Pangan Pencegah Defisiensi Asam Folat pada Ibu Hamil (2020) dan jurnal ilmiah dengan judul Potensi Bakteri Probiotik pada Pangan Lokal Berbasis Fermentasi Singkong dalam Mengatasi Diare (2021).

Email : kenny.putri.kinasih@mail.ugm.ac.id

Maria Wigati, MPH lahir pada 26 September 1995. Pada tahun 2017 menyelesaikan program sarjana Gizi Kesehatan, UGM dan menyelesaikan program magister Ilmu kesehatan Masyarakat UGM pada tahun 2020. Saat ini penulis adalah dosen di Departemen Gizi Kesehatan FK-KMK, UGM. Penulis aktif dalam kegiatan penulisan buku sebagai co-author diantaranya dalam buku Stunting: Permasalahan dan Penanganannya (2020), buku Gizi Kerja (2020), buku Pemantauan Status Gizi Balita di Masyarakat: Pengukuran Antropometri (2021), dan *book chapter* dengan judul *The role of rice as a whole grain in the management of metabolic syndrome* dalam buku *Functional Foods and Nutraceuticals in Metabolic and Non-communicable Diseases* (2021).

Email: maria.wigati@ugm.ac.id

Lintang Aryanti, S.Gz lahir pada 3 September 1998. Pada tahun 2020 menyelesaikan program sarjana Gizi Kesehatan, UGM. Saat ini penulis bekerja sebagai asisten dosen di Departemen Gizi Kesehatan FK-KMK, UGM dan terlibat dalam kegiatan penelitian di Pusat Kesehatan dan Gizi Manusia (PKGGM). Penulis mulai aktif dalam kegiatan penelitian dan penyusunan buku pada tahun 2021. Buku yang pernah ditulis oleh Lintang diantaranya adalah buku Stunting Bahaya dan Penanganan (2021) dan buku Pemantauan Status Gizi Balita di Masyarakat: Pengukuran Antropometri (2021).

Email lintang.aryanti@mail.ugm.ac.id

