



MODUL 1
KULINER LANJUT
(GIZ 242)

Disusun Oleh
Putri Ronitawati, SKM, M.Si

UNIVERSITAS ESA UNGGUL
2017

1

MODIFIKASI RESEP

PENDAHULUAN

Dalam satu resep dapat di rubah menjadi berbagai resep baru, dengan cara modifikasi. Modifikasi dapat dilakukan melalui berbagai hal seperti modifikasi bumbu, modifikasi teknik memasak, modifikasi bentuk masakan, modifikasi bentuk/ potongan bahan makanan, modifikasi bahan makanan, modifikasi nilai gizi dan modifikasi jumlah bahan makanan. Modifikasi ini dilakukan agar dapat menghasilkan suatu masakan yang dapat dinikmati serta menggugah selera orang yang menikmatinya.

SASARAN BELAJAR

Setelah menyelesaikan praktikum ini, mahasiswa dapat :

1. Mengetahui berbagai macam cara modifikasi resep
2. Mampu melakukan berbagai cara modifikasi resep

PROSEDUR PERCOBAAN

Pada praktikum ini, mahasiswa akan diajarkan bagaimana cara memodifikasi resep dari berbagai resep yang ada. Baik dengan memodifikasi teknik memasak, bumbu, bentuk masakan dan berbagai teknik modifikasi yang lain.

Modifikasi resep:

Rubahlah resep ini dengan mengganti :

1. Bahan makanan yang digunakan
2. Teknik memasak
3. Jumlah porsi
4. Rasa

1. SIOMAY IKAN TENGGIRI

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Ikan tenggiri Udang, kupas Garam Bawang putih Minyak wijen Putih telur soun	400 gr 100 gr ½ sdt 2 siung ½ sdm 2 bh 50 gr	Haluskan daging ikan, udang, bawang putih, garam dalam food processor. Tambahkan putih telur, aduk lagi hingga rata. Masukkan soun yang telah direbus hingga lembut, aduk rata
Kulit siomai	30 lbr	Ambil cetakan kue mangkuk, oles dengan sedikit minyak. Alasi cetakan dengan kulit siomai, isi dengan adonan.
		Kukus ± 20 menit hingga matang, hidangkan dengan saus
Bahan saus: Kacang tanah goreng Cabe merah Cabe rawit Terasi Air Gula merah Garam	150 gr 3 bh 2 bh 1 sdt 200 cc 1 sdt ½ sdt	Membuat saus: Haluskan kacang tanah, cabe dan terasi. Tumis hingga harum, tambahkan air, gula dan garam, didihkan
Untuk 30 bh		

TUGAS:

- MASING-MASING KELOMPOK MENGAMBIL 1 BH RESEP, MODIFIKASI RESEP TSB DENGAN MINIMAL 3 MACAM CARA SEHINGGA MENGHASILKAN 1 BH RESEP BARU. PERHATIKAN KESERASIAN BAHAN DLL DALAM RESEP YANG BARU SEHINGGA RESEP TSB BETUL-BETUL DAPAT DIGUNAKAN.
- SEBUTKAN TUJUAN MODIFIKASI RESEP TSB
- SEBUTKAN MODIFIKASI APA SAJA YANG ANDA LAKUKAN PADA RESEP TSB

2

MODIFIKASI BUMBU DASAR

PENDAHULUAN

Dalam membuat modifikasi bumbu dasar dapat dilakukan dengan menambah bumbu, mengurangi, menambah maupun menghilangkan bumbu tersebut. Hal ini dilakukan agar dapat menghasilkan hidangan yang sehat serta menggugah selera.

Pembuatan modifikasi bumbu dasar dapat dilakukan dalam skala besar pada penyelenggaraan makanan di catering maupun rumah sakit.

SASARAN BELAJAR

Setelah menyelesaikan praktikum ini, mahasiswa dapat :

1. Mengetahui berbagai macam cara modifikasi bumbu dasar
2. Mampu melakukan berbagai cara modifikasi bumbu dasar

PROSEDUR PERCOBAAN

Pada praktikum ini, mahasiswa akan diajarkan bagaimana cara memodifikasi bumbu dasar. Dengan cara ini, mahasiswa mengolah bumbu dasar putih, bumbu dasar putih, bumbu dasar kemiri, bumbu dasar kuning, bumbu dasar sambal matang, bumbu dasar balado dan bumbu dasar sambal ijo.

RESEP-RESEP BUMBU DASAR

TUGAS KELOMPOK:

BUAT MODIFIKASI MACAM-MACAM BUMBU DASAR

SEBUTKAN:

- TOTAL BERAT BUMBU MENTAH
- TOTAL BERAT BUMBU MATANG
- MASAKAN APA SAJA YANG DAPAT MENGGUNAKAN BUMBU TSB
- JUMLAH PENGGUNAAN BUMBU UNTUK 5 MACAM MASAKAN YANG MENGGUNAKAN BUMBU TSB
- BUMBU LAINNYA YANG PERLU DITAMBAHKAN PADA MASING-MASING RESEP TSB

TUGAS:

KOMPOSISI BUMBU DASAR TUMISAN UNTUK 50 PORSI

KOMPOSISI BUMBU DASAR BELADO UNTUK 50 PORSI

KOMPOSISI BUMBU SOTO UNTUK 50 PORSI

KOMPOSISI BUMBU SEMUR UNTUK 50 PORSI

KOMPOSISI BUMBU GULAI UNTUK 50 PORSI

BUMBU DASAR PUTIH

Bahan:

Bawang merah 100 gr, bawang putih 75 gr, minyak 15 cc

Cara membuat:

- Masukkan semua bahan kedalam food processor, haluskan
- Panaskan minyak (gunakan api kecil) tumis bumbu hingga harum, berminyak dan matang. Angkat, simpan ditempat bersih dan tertutup

Penggunaan:

Sop, tumisan, oseng, nasi goreng, mie goreng, opor dll

BUMBU DASAR KUNING

Bahan:

Bawang merah 100 gr, bawang putih 50 gr, kemiri 50 gr, kunyit 50 gr, jahe 75 gr, minyak 25 gr

Cara membuat:

- Masukkan semua bahan kedalam food processor, haluskan
- Panaskan minyak (gunakan api kecil) tumis bumbu hingga harum, berminyak dan matang. Angkat, simpan ditempat bersih dan tertutup

Dapat digunakan untuk membuat:

Soto, acar kuning, laksa, rendang, rawon, gulai dll

BUMBU DASAR MERAH

Bahan:

Bawang merah 100 gr, Bawang putih 50 gr, Kemiri 25 gr, Cabe merah 50 gr, Jahe 25 gr, Tomat 50 gr, Minyak goreng untuk menumis 25 gr

Cara membuat:

- Masukkan semua bahan kedalam food processor, haluskan
- Panaskan minyak (gunakan api kecil) tumis bumbu hingga harum, berminyak dan matang. Angkat, simpan ditempat bersih dan tertutup

Penggunaan:

Aneka sambal goreng, aneka tumisan, nasi/ mie goreng, pindang dll

3

MODIFIKASI MAKANAN LUNAK DAN SARING

PENDAHULUAN

Pada prinsipnya makanan lunak merupakan makanan yang mudah cerna, rendah serat serta tidak mengandung bumbu yang merangsang. Biasanya makanan lunak menggunakan bahan makanan yang mudah cerna dan menggunakan teknik memasak dengan menggunakan sedikit minyak (ditumis), dikukus, dipanggang, direbus, ditim dan juga dapat dicampur dengan bahan makanan lain.

Sedangkan makanan saring pada dasarnya memiliki prinsip yang sama dengan makanan lunak tetapi bentuk makanannya lebih halus sehingga makanan tersebut dilakukan penyaringan maupun dihaluskan lagi. Dari segi teknik pemasakan hampir sama dengan makanan lunak.

SASARAN BELAJAR

Setelah menyelesaikan praktikum ini, mahasiswa dapat :

1. Mengetahui berbagai macam cara modifikasi makanan lunak dan saring
2. Mampu melakukan berbagai cara modifikasi makanan lunak dan saring
3. Mampu melakukan teknik memasak makanan lunak dan saring

PROSEDUR PERCOBAAN

Pada praktikum ini, mahasiswa akan diajarkan bagaimana cara memodifikasi makanan lunak dan saring baik dari segi bentuk, tekstur serta teknik pemasakan.

RESEP-RESEP MAKANAN LUNAK DAN SARING

1. DAGING UNGKEP

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Daging has luar Daun salam Air Bumbu dihaluskan: Bawang merah Bawang putih Ketumbar sangria Garam Kemiri, disangrai Lengkuas	100 gr 1 lbr 50 cc 2 bh 1 siung 1/8 sdt ½ sdt 1 bh 1 cm	Daging dipotong melintang tebal ½ cm Campur potongan daging dengan bumbu halus, daun salam dan air. Aduk hingga tercampur rata.
Air asam jawa	1 sdt	Masak dalam wajan dengan api sedang hingga daging empuk (sesekali dibuka dan diaduk). Setengah matang tambahkan air asam jawa. Bila kurang empuk dapat ditambah airnya
Minyak	1 sdm	Setelah empuk, kecilkan api, tambahkan minyak, aduk hingga kecoklatan dan mengkilat, angkat, hidangkan
Untuk 2 porsi		

2. GADON DAGING

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Daging giling Telur ayam Santan encer Bumbu dihaluskan: Bawang putih Bawang merah Kemiri Merica Ketumbar Daun jeruk purut Garam Gula pasir	200 gr 1 bh 3 sdm 2 siung 4 btr 2 bh ½ sdt 1 sdt 1 lbr ½ sdt 1 sdt	Campur daging giling dengan telur ayam, masukkan santan dan bumbu halus, aduk rata
Daun pisang		Ambil daun pisang, bagi adonan menjadi 5, masukkan masing-masing kedalam daun, bungkus TUM, kukus dalam dandang yang sudah panas hingga matang (± 30 menit)
		Angkat, rapikan daunnya, hidangkan
Untuk 5 porsi		

3. SUP AYAM BUMBU JAHE

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Ayam, dada fillet Bumbu halus: Bawang putih Bawang merah Merica Kecap manis Jahe	100 gr 2 siung 3 siung ¼ sdt ½ sdm 1 cm	Ayam dipotong kecil 2 cm Campurkan ayam dengan bumbu halus, diamkan 15 menit
Air, mendidih	300 cc	Panaskan 2 sdm minyak dalam wajan, masukkan ayam, masak hingga setengah matang dan bumbu meresap, beri air mendidih. Rebus dengan api kecil hingga meresap (20 menit)
Daun bawang	1 btg	masukkan daun bawang, angkat. Hidangkan panas
Untuk	2 porsi	

4. TELUR PINDANG

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Telur ayam negeri Daun jambu biji Serai Kulit bawang merah Daun salam Lengkuas Kunyit Garam	3 bh 10 lbr 1 btg 2 sdm 1 lbr 2 cm 1 cm 1 sdt	Rebus telur dan bahan lainnya dalam panci dengan air banyak (terendam). Didihkan selama 10 menit, angkat, memarkan kulitnya pelan-pelan dengan sendok kayu
		Rebus kembali kurang lebih 1 jam, angkat
		Dinginkan. Dapat dihidangkan dengan kulit atau tanpa kulit
Untuk 3 porsi		

5. ROLADE TAHU

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Tahu cina Daging giling, tumis dengan ½ sdm minyak Wortel, iris halus Telur ayam	1 bh 25 gr 25 gr 1 bh	Hancurkan tahu, peras airnya. Campur tahu, tumisan daging giling, wortel dan bumbu lainnya. Kocok lepas telur dan masukkan kedalam adonan tahu, aduk rata
Bumbu dihaluskan: Bawang putih Merica bubuk Pala bubuk Garam Gula pasir	2 bh ½ sdt 1/8 sdt ½ sdt ¼ sdt	
Telur ayam Air garam	1 bh 1 sdm 1/8 sdt	Telur dikocok bersama air dan garam Buat dadar tipis-tipis 2 lbr
Aluminium foil/ daun pisang batu		Ambil 1 lbr dadar, taruh diatas aluminium foil, diatasnya taruh ½ bagian tahu, ratakan dipermukaan telur
		Gulung telur dan tahu hingga menyerupai lontong, aluminium foil jangan ikut digulung., bungkus rapat dengan aluminium foil, simpulkan kedua ujungnya. Lakukan untuk sisa adonan.
		Kukus selama 30 menit, angkat, buka aluminium foilnya dan hidangkan dengan cara dipotong-potong
Untuk 4 porsi		

TUGAS KELOMPOK:

1. Hitung nilai gizi per porsi/ per buah, sertakan cara perhitungannya (zat gizi makro dan energi)
2. Carilah resep makanan timur tengah, makanan kontinental, makanan oriental dan makanan tradisional Indonesia kemudian modifikasi makanan tersebut menjadi makanan lunak dan makanan saring. Hitung nilai gizinya, modifikasi bahan makanan, modifikasi teknik memasak dan modifikasi bumbunya maupun modifikasi nilai gizinya

4

MODIFIKASI MAKANAN RENDAH LEMAK

PENDAHULUAN

Modifikasi makanan rendah lemak diolah dengan menggunakan bahan makanan rendah lemak atau tanpa menggunakan lemak sekalipun tetapi tetap memperhatikan pola seimbang. Selain itu juga perlu memperhatikan teknik memasak seperti memanggang, merebus, mengukus, menyangrai dan menumis.

SASARAN BELAJAR

Setelah menyelesaikan praktikum ini, mahasiswa dapat :

1. Mengetahui berbagai macam cara modifikasi makanan rendah lemak
2. Mampu melakukan berbagai cara modifikasi makanan rendah lemak
3. Mampu melakukan teknik memasak makanan rendah lemak sehingga dapat menggugah selera

PROSEDUR PERCOBAAN

Pada praktikum ini, mahasiswa akan diajarkan bagaimana cara memodifikasi makanan rendah lemak dengan memperhatikan teknik pemasakan, bahan makanan yang dimodifikasi, nilai gizi dan aplikasinya pada berbagai masakan kontinental, oriental, timur tengah dan tradisional.

RESEP-RESEP MAKANAN RENDAH LEMAK

OTAK-OTAK IKAN

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Ikan tenggiri, daging	150 gr	Haluskan ikan dalam food processor
Bumbu dihaluskan: Bawang putih Merica Garam Gula pasir	1 siung ¼ sdt ½ sdt ½ sdt	Campur bumbu yang dihaluskan dengan ikan giling, telur, garam dan santan, aduk rata, tambahkan tepung kanji, aduk lagi
Putih telur Garam Susu skim cair	1 bh ½ sdt 25 cc	
Daun pisang	1 lbr	Bungkus dalam daun pisang seperti lontong, agak gepeng, kukus selama 20 mnt, angkat dinginkan
		Panggang diatas bara api sebelum dihidangkan Hidangkan dengan sambal kacang
Bahan sambal: Kacang tanah, sangrai Cabe merah Bawang putih Air matang Garam Cuka Gula pasir	25 gr 1 bh 1 siung kecil 75 cc ¼ sdt ½ sdt 1 sdm	Goreng cabe merah dan bawang putih dengan sedikit minyak. Haluskan kacang bersama cabe dan bawang, beri air dan bumbu lainnya. Dihidangkan bersama otak-otak ikan

PEPES AYAM

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Bumbu dihaluskan: Bawang merah Bawang putih Cabai merah Kemiri, sangrai Kunyit Jahe	3 btr 1 siung 2 bh 2 bh 1 cm ½ cm	Tumis bumbu halus, daun pandan, daun kunyit, daun kemangi dan daun jeruk hingga harum
Minyak untuk menumis	1 sdm	
Bumbu daun: Daun pandan, potong 4 Daun kunyit, iris kasar Daun kemangi Daun jeruk, buang tulangnya	1 lbr 2 lbr 15 gr 5 lbr	
Ayam dada, tanpa kulit, potong 8 Air Garam Gula pasir	1 dada 50 cc 1 sdt ½ sdt	Masukkan ayam, aduk hingga berubah warna. Tambahkan air, garam dan gula pasir, aduk rata Masak hingga ayam matang dan cairan habis
Daun pisang	1 lbr	Ambil daun pisang, beri adonan, bungkus bulat panjang, semat dengan lidi
		Masukkan dalam oven ± 30 menit Angkat dan hidangkan
Untuk 4 porsi		

IKAN PINDANG SERANI

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Ikan banding Jeruk nipis, ambil airnya Garam	250 gr 1 bh 1 sdt	Bersihkan ikan, buang sisik, insang dan isi perut. Lumuri dengan air jeruk nipis dan garam
Bawang merah, diiris Bawang putih, diiris Cabe merah besar, diiris Cabe rawit, buang tangkainya Kunyit, di bakar Lengkuas, dimemarkan Sereh, memarkan Daun salam Asam jawa Garam Gula	5 bh 2 siung 2 bh 15	Tumis bawang merah, bawang putih hingga harum, lalu masukkan bumbu lainnya, tambahkan air dan didihkan Masukkan ikan, asam jawa dan gula, didihkan, bila telah mendidih api dikecilkan. Masak hingga matang dan bumbu meresap
Untuk 2 porsi		

AGAR-AGAR SARIKAYA AROMATIK

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Gula merah, disisir Air	150 gr 50 cc	Rebus gula merah dengan air hingga gula larut, saring
Gula pasir Daun jeruk Jahe, baker, memarkan Daun pandan Susu kedele Agar-agar	30 gr 4 lbr 1 cm 2 lbr 700 cc 1 bks	Campur gula merah dengan semua bahan lain. Rebus hingga mendidih. Keluarkan daun jeruk, jahe, daun pandan
		Tuang adonan ke dalam loyang yang telah dibasahi dengan air. Dinginkan hingga keras
		Potong menjadi 15 bagian, sajikan dingin
Untuk 15 potong		

LAMPU-LAMPU

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Gula merah, disisir Air Daun pisang, dibuat takir Daun pandan, iris 6	100 gr 50 cc 1 lbr 1 lbr	Masak gula merah dan air sampai mendidih. Angkat, saring. Tuang beberapa sendok makan dalam takir daun pisang yang dialasi sepotong daun pandan
Tepung beras Air daun suji Garam Susu skim	100 gr 25 cc 1/8 sdt 200 cc	Campur tepung beras, air daun suji, garam dan susu skim. Aduk rata. Tuang ke takir yang berisi air gula merah
		Kukus ± 25 menit diatas api sedang sampai matang
Jumlah 6 bh		

TUGAS KELOMPOK:

1. Hitung nilai gizi perporsi/ per buah, sertakan cara perhitungannya.
2. Carilah resep makanan timur tengah, makanan kontinental, makanan oriental dan makanan tradisional Indonesia kemudian modifikasi makanan tersebut menjadi makanan rendah lemak. Hitung nilai gizinya, modifikasi bahan makanan, modifikasi teknik memasak dan modifikasi bumbunya maupun modifikasi nilai gizinya

5

MODIFIKASI MAKANAN RENDAH GARAM

PENDAHULUAN

Makanan yang dimodifikasi dengan makanan rendah garam biasanya diberikan pada penderita hipertensi yang harus mengurangi garam. Selain tidak menggunakan garam, bahan makanan yang digunakan sebaiknya bahan makanan segar dan tidak menggunakan pengawet. Dalam mengolah makanan rendah garam, bumbu yang diberikan tajam (banyak bumbu) serta teknik memasak seperti menggoreng dan menumis dapat mempertinggi citarasa makanan yang tidak diberi garam.

SASARAN BELAJAR

Setelah menyelesaikan praktikum ini, mahasiswa dapat :

1. Mengetahui berbagai macam cara modifikasi makanan rendah garam
2. Mampu melakukan berbagai cara modifikasi makanan makanan rendah garam
3. Mampu melakukan teknik memasak dan memilih bahan makanan yang rendah garam

PROSEDUR PERCOBAAN

Pada praktikum ini, mahasiswa akan diajarkan bagaimana cara memodifikasi makanan rendah garam terutama dalam teknik pemasakan, modifikasi bahan makanan, nilai gizi dan aplikasinya dalam makanan continental, oriental, timur tengah dan tradisional Indonesia.

RESEP-RESEP MAKANAN RENDAH GARAM SATE PENTUL

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Daging giling Kelapa parut	150 gr 30 gr	Haluskan bumbu. Masukkan daging giling, bumbu dan kelapa parut kedalam food processor, haluskan
Bumbu dihaluskan: -Bawang merah -Bawang putih -Cabe merah besar -Lada hitam -Ketumbar disangrai -Jinten disangrai -Kunyit dibakar -Jahe dibakar -Kencur -Lengkuas -Serai bagian putihnya -Terasi bakar	3 bh 2 siung 2 bh 1/8 sdt 1/8 sdt 1/8 sdt 1/2 cm 1 cm 1/2 cm 1 cm 1/4 btg 1/8 sdt	
Tusuk sate	6 bh	Bagi adonan menjadi 6 sama banyak, masing-masing bagian dililitkan ke tusuk sate, kepal-kepal menjadi bentuk lonjong/oval
		Panggang diatas bara api hingga matang sambil sekali-sekali dibalik
Untuk 3 porsi		

PEPES AYAM FILLET

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Dada ayam fillet, potong 4 Air jeruk lemon	1 bh dada 1 sdt	Lumuri ayam dengan air jeruk lemon
Kemangi, daun Cabe rawit merah Telur, kocok lepas Santan kental Bumbu halus: Bawang merah Bawang putih Cabai merah Kemiri, memarkan, sangrai Jahe kunyit	10 tangkai 10 bh 1 btr 2 sdm 8 btr 2 siung 2 bh 5 btr 1 cm 2 cm	Campur ayam dengan kemangi, cabe rawit merah, telur, santan, dan bumbu halus. Aduk hingga rata
Daun pisang Serai Daun salam	1 lbr 4 ptg 4 lbr	Ambil daun pisang, beri campuran ayam. Tambahkan 1 potong serai dan 1 lbr daun salam. Bungkus dan semat dengan lidi
		Kukus 30 menit hingga matang. Bakar hingga harum
Untuk 4 porsi		

OBLOK-OBLOK TEMPE

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Bumbu di haluskan: -Bawang merah -Bawang putih -Cabai merah -Kencur -Terasi, bakar Bumbu lainnya: -Cabai merah, iris halus menyerong -Lengkuas, memarkan -daun salam	3 btr 1 siung 1 bh ½ cm ¼ sdt 2 bh 1 cm 1 lbr	Tumis bumbu halus hingga harum, masukkan cabe merah, lengkuas dan daun salam. Aduk hingga layu.
Udang, kupas, sisakan ekornya Tempe	50 gr 150 gr	Masukkan udang, aduk hingga berubah warna. Tambahkan tempe, aduk rata
Santan, dari ½ btr kelapa Gula merah Soun, rendam air dingin	350 cc ½ sdt 10 gr	Masukkan santan dan gula merah, masak sampai mendidih. Masukkan soun, kecilkan api. Masak hingga meresap
Untuk 3 porsi		

MARTABAK JAMUR

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Bawang bombai, cincang Bawang putih, cincang halus Jamur merang, iris kasar Merica bubuk Gula pasir	½ bh 1 siung 5 bh ½ sdt ½ sdt	Tumis bawang bombai dan bawang putih sampai harum, tambahkan jamur. Aduk hingga jamur layu. Beri merica dan gula, aduk hingga matang, angkat
Daun bawang, iris halus Telur bebek, kocok lepas	125 gr 2 bh	Setelah dingin tambahkan daun bawang dan kocokan telur. Aduk rata.
Bahan perekat -Tepung kanji -Air	½ sdm 1 sdm	Campur rata bahan perekat
Kulit lumpia	8 lbr	Ambil 1 lembar kulit lumpia, sendokkan adonan kedalamnya, lipat, rekatkan dengan adonan perekat
Minyak untuk menggoreng		Goring dalam minyak panas sampai matang
Untuk 8 bh		

BOLA SINGKONG

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Singkong, parut, tiriskan Tepung kanji/ sagu	250 gr 1 sdt	Aduk rata singkong dan tepung kanji
Ikan teri medan, basah, tiriskan, keringkan dengan tissue Seledri, cincang Bumbu dihaluskan: -Bawang merah -Bawang putih -Kencur -Ketumbar -Gula pasir	100 gr ½ sdm 3 bh 1 siung 2 cm ¼ sdt 1/8 sdt	Beri ikan teri basah, seledri cincang dan bumbu halus
Minyak untuk menggoreng	500 cc	Bulatkan dengan 2 buah sendok, goreng dalam minyak panas hingga matang
Untuk 15 bh		

TUGAS KELOMPOK:

1. Hitung nilai gizi per porsi, sertakan cara perhitungannya.
2. Hitung kandungan Natrium per porsi masakan
3. Carilah resep makanan timur tengah, makanan kontinental, makanan oriental dan makanan tradisional Indonesia kemudian modifikasi makanan tersebut menjadi modifikasi makanan rendah garam. Hitung nilai gizinya, modifikasi bahan makanan, modifikasi teknik memasak dan modifikasi bumbunya maupun modifikasi nilai gizinya

6

MODIFIKASI MAKANAN RENDAH PROTEIN

PENDAHULUAN

Dalam melakukan modifikasi makanan rendah protein dapat dilakukan dengan modifikasi bahan makanan, modifikasi menu dan modifikasi bumbu. Selain itu, pada makanan yang dimodifikasi juga harus memperhatikan menu sehari. Modifikasi makanan rendah protein lebih banyak menggunakan protein nabati yang kandungan proteinnya lebih sedikit. Agar jumlah protein yang terkandung dalam modifikasi menu rendah maka dapat menggunakan makanan selingan yang telah dimodifikasi menjadi makanan rendah protein.

SASARAN BELAJAR

Setelah menyelesaikan praktikum ini, mahasiswa dapat :

1. Mengetahui berbagai macam cara modifikasi makanan rendah protein
2. Mampu melakukan berbagai cara modifikasi makanan rendah protein
3. Mampu melakukan teknik memasak dan memilih bahan makanan yang rendah protein
4. Mampu mengaplikasikan modifikasi makanan rendah protein dalam bberbagai masakan internasional seperti makanan kontinental, oriental, timur tengah serta makanan tradisional Indonesia.

PROSEDUR PERCOBAAN

Pada praktikum ini, mahasiswa akan diajarkan bagaimana cara memodifikasi makanan rendah protein terutama dalam teknik pemasakan dan pemilihan bahan makanan yang tentunya rendah protein serta nilai gizi dan mengaplikasikannya dalam masakan kontinental, oriental, timur tengah dan masakan tradisional Indonesia.

RESEP-RESEP MASAKAN RENDAH PROTEIN

BUBUR SAGU AMBON

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Sagu ambon lempengan Air	100 gr 400 cc	Didihkan air, matikan api, rendam sagu sampai hancur, tiriskan
Air Garam	800 cc ½ sdt	Masak sagu dengan air dan garam sambil diaduk hingga menjadi bubur
		Sebagai makanan pokok dapat ditambah dengan lauk pauk dan sayuran lainnya
Santan kental Gula merah	100 cc	Sebagai makanan selingan dapat dihidangkan dengan kuah santan dan gula merah
Untuk 3 porsi		

KETIWUL

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Tepung galek Garam, dilarutkan dalam 1 sdm air	150 gr 1 sdt	Tepung galek ditaruh di nampan atau piring ceper, kemudian diperciki air garam hingga lembab
Daun pisang Daun pandan	1 lbr 5 lbr	Panaskan dandang yang sudah diisi air, alas dengan daun pisang, atasnya beri daun pandan. Kemudian tepung tadi di kukus selama 30 menit (jangan diaduk)
Gula merah Kelapa parut	30 gr 50 gr	Hidangkan bersama gula merah dan kelapa parut yang telah dikukus dan diberi garam

AGAR-AGAR STROBERI

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Stroberi	200 gr	Haluskan setengah bagian stroberi, sisanya dipotong kecil-kecil
Agar-agar Gula pasir Air	1 bungkus 200 gr 700 cc	Campur agar-agar, gula dan air. Didihkan sambil sesekali diaduk. Masukkan stroberi halus dan potongan, aduk lagi, setelah mendidih angkat
Untuk 16 potong		Tuang dalam cetakan yang telah dibasahi

TALAM UBI

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Adonan I: Ubi rebus, haluskan Gula pasir Tepung sagu Santan encer Vanili	250 gr 80 gr 50 gr 100 gr 1/8 sdt	Campur semua bahan, aduk rata, masukkan kecetakan cucing kecil yang sudah di oles minyak, isi $\frac{3}{4}$ bagian. Kukus \pm 10 menit
Tepung beras Air Tepung sagu Gula pasir Santan kental	2 sdm 30 cc 1 sdm 50 gr 150 cc	Masak air hingga mendidih, lalu tuang ke tepung beras, aduk rata. Masukkan tepung sagu, gula dan saantan. Aduk rata lalu saring, sisihkan.
		Tuang bahan adonan II diatas adonan I, kukus lagi sekitar 5-8 menit hingga matang, angkat. Setelah dingin keluarkan dari cetakan, lalu hidangkan.

PISANG RAE

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Tepung beras Tepung tapioca Air mendidih Santan kental	125 gr 1 sdm 50-70 cc 2 sdm	Campur tepung beras dengan tepung tapioca. Tuangi air mendidih lalu uleni sambil tambahkan santan kental
Air daun suji Air kapur sirih Air	2 sdm 2 sdm 75 cc	Masukkan air daun suji dan air kapur sirih sedikit demi sedikit. Tambahkan air lagi sampai cukup kental.
Pisang kepok tua Tepung	6 bh	Potong serong pisang, setiap buah dipotong menjadi 4 potong. Rebus air dalam panci hingga mendidih. Masukkan pisang kedalam adonan tepung, kemudian langsung rebus dalam air mendidih
Kelapa parut setengah tua, beri garam $\frac{1}{2}$ sdt	100 gr	Setelah pisang mengapung, angkat lalu segera gulingkan pada kelapa parut yang telah dikukus. Hidangkan.

TUGAS KELOMPOK:

1. Hitung nilai gizi per porsi/ per buah, sertakan cara perhitungannya
2. Carilah resep makanan timur tengah, makanan kontinental, makanan oriental dan makanan tradisional Indonesia kemudian modifikasi makanan tersebut menjadi modifikasi makanan rendah protein. Hitung nilai gizinya, modifikasi bahan makanan, modifikasi teknik memasak dan modifikasi bumbunya maupun modifikasi nilai gizinya

7

MODIFIKASI MAKANAN RENDAH PURIN

PENDAHULUAN

Pasien yang melakukan diet rendah purin sebaiknya mengkonsumsi makanan yang telah dimodifikasi menjadi rendah purin. Oleh sebab itu maka pasien harus menghindari bahan makanan yang kandungan purinnya > 100 mg/ 100 gr bahan makanan. Selain itu, makanan yang menghasilkan sisa basa tinggi harus diutamakan seperti susu, minyak kelapa, santan, sayuran (bayam dan bit) dan semua jenis buah. Sementara makanan yang mengandung asam tinggi harus dibatasi seperti sumber karbohidrat, sumber lemak dan sumber protein.

SASARAN BELAJAR

Setelah menyelesaikan praktikum ini, mahasiswa dapat :

1. Mengetahui berbagai macam cara modifikasi makanan rendah purin
2. Mampu melakukan berbagai cara modifikasi makanan rendah purin
3. Mampu melakukan teknik memasak dan memilih bahan makanan yang rendah purin
4. Mengetahui pengelompokan bahan makanan menurut kadar purin
5. Mampu memodifikasi makanan rendah purin kedalam berbagai masakan Internasional (masakan kontinental, masakan oriental dan masakan timur tengah) serta masakan Tradisional Indonesia

PROSEDUR PERCOBAAN

Pada praktikum ini, mahasiswa akan diajarkan bagaimana cara memodifikasi makanan rendah purin terutama dalam teknik pemasakan serta pengelompokan bahan makanan menurut kadar purin dan aplikasinya pada masakan Internasional dan masakan tradisional Indonesia.

RESEP-RESEP MASAKAN RENDAH PURIN

AYAM GORENG TEPUNG SAUS WIJEN

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Dada ayam fillet Bawang putih, memarkan, cincang Garam Merica Minyak wijen	200 gr 2 siung $\frac{3}{4}$ sdt $\frac{1}{4}$ sdt $\frac{1}{2}$ sdm	Potong-potong daging ayam menjadi 8 potong Lumuri dengan bawang putih, garam, merica, dan minyak wijen. Diamkan 1 jam
Telur ayam maizena	1 btr 75 gr	Celupkan potongan daging ayam kedalam telur. Angkat lalu gulingkan di tepung maizena, masukkan lagi ke telur, lalu ketepung maizena. Goreng dengan minyak banyak dan panas hingga matang
Bahan saus: Bawang putih, memarkan, cincang Jahe, cincang halus Bawang bombai, iris tipis Kecap asin Minyak wijen Wijen Kaldu ayam Garam Gula pasir Maizena, larutkan dalam 1 sdm air	1 siung 1 cm $\frac{1}{4}$ bh 2 sdt $\frac{1}{2}$ sdt $\frac{1}{4}$ sdm 225 cc 1/8 sdt $\frac{1}{4}$ sdt 2 sdt	Membuat saus: Tumis bawang putih, jahe dan bawang bombai sampai harum. Tambahkan kecap asin dan minyak wijen, dan wijen, aduk rata Tambahkan kaldu, garam dan gula Masak hingga mendidih, kentalkan dengan larutan maizena. Aduk hingga meletup-letup, angkat.
		Sajikan ayam bersama sausnya
Untuk 4 porsi		

TUMIS BROKOLI BUMBU KARI

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Minyak untuk menumis Bawang bombay Bumbu dihaluskan: -bawang putih -Kemiri -Cabe merah	1 sdm ¼ bh 2 siung 1 bh 1 bh	Panaskan minyak, tumis bawang bombai dan bumbu halus hingga harum
Kentang Brokoli Wortel Bubuk kari	100 gr 150 gr 50 gr 1/8 sdt	Tambahkan kentang, aduk hingga layu. Masukkan brokoli dan wortel, aduk rata, tambahkan bubuk kari, aduk lagi hingga rata
Santan, dari 1/8 kelapa Gula Garam	125 cc ¼ sdt ½ sdt	Masukkan santan, gula, garam. Masak hingga matang
Untuk 3 porsi		

PEPES MISOA

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Misoa, rendam air santang hangat Santan hangat (perendam misoa) Bumbu halus: -Cabai merah -Bawang merah -Bawang putih -Kunyit -Kemiri -Garam -Gula pasir Ikan teri medan segar Serai bagian putih, iris halus Kemangi, daunya ambil maizena	100 gr 150 cc 2 bh 3 bh 2 siung 1 cm 2 bh 1 sdt ¼ sdt 75 gr 1 btg 8 tangkai 3 sdm	Aduk misoa, santan dan bumbu halus Tambahkan ikan teri, aduk rata Tambahkan serai dan daun kemangi, aduk rata Masukkan tepung maizena, aduk rata
		Siapkan daun pisang, alasi daun salam. Masukkan adonan, tambahkan 1 bh cabai rawit. Bungkus dengan cara di tum
		Kukus 30 menit hingga matang
Untuk 5 porsi		

ASINAN BUAH SAUS JERUK

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Bumbu dihaluskan: -Cabe merah, buang bijinya -Cabai rawit -Ebi -Terasi Bahan saus jeruk: Jeruk Medan/Pontianak, diambil airnya Jeruk lemon, diambil airnya Air matang Gula pasir Garam	1 bh 2 bh 1 sdm ¼ sdt 5 bh ½ bh 50 cc 30 gr ½ sdt	Campur bumbu halus dengan bahan saus. Aduk hingga gula dan garam larut
Apel malang, bentuk bola kecil Bengkuang, bentuk bola kecil Nenas, potong 1 cm Jambu air, potong dadu 1 cm Mangga mengkal, serut kasar Jeruk bali, disuir	1 bh 100 gr 50 gr 3 bh 50 gr 1 siung	Taruh buah dalam mangkuk, siram dengan saus. Rendam hingga saus meresap pada buah
Untuk 3 porsi		

KOYABU (Manado)

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Tepung ketan putih Kelapa parut kasar Garam	100 gr 125 gr ¼ sdt	Campur tepung ketan putih, kelapa parut dan garam. Aduk rata
Gula merah, disisir	50 gr	Gula merah disir halus untuk isi
Daun pandan	3 lbr	Ambil daun pandan, beri adonan tepung 1 sdm tambahkan gula merah, tutup lagi dengan adonan tepung. Semat dengan lidi
		Kukus hingga matang (\pm 15 menit)
		Catatan: bila tidak ada daun pandan yang besar, dapat diganti daun pisang yang dialas dengan daun pandan.
Untuk 10 bh		

TUGAS KELOMPOK:

1. Hitung nilai gizi perpori masakan, sertakan cara perhitungannya.
2. Hitung kandungan purin per porsi masakan
3. Carilah resep makanan timur tengah, makanan kontinental, makanan oriental dan makanan tradisional Indonesia kemudian modifikasi makanan tersebut menjadi modifikasi makanan rendah purin. Hitung nilai gizinya, modifikasi bahan makanan, modifikasi teknik memasak dan modifikasi bumbunya maupun modifikasi nilai gizinya

8

MODIFIKASI MAKANAN RENDAH KALORI

PENDAHULUAN

Sebagai seorang ahli gizi, modifikasi makanan rendah kalori harus memperhatikan kandungan kalori pada bahan makanan, menu serta juga harus memperhatikan pantangan lain yang ada pada pasien. Makanan yang telah dimodifikasi menjadi makanan rendah kalori tidak dianjurkan menggunakan bahan makanan yang mengandung karbohidrat sederhana, lemak, buah seperti durian dan alpukat serta sayuran yang rendah serat tetapi diolah dengan menggunakan santan kental.

SASARAN BELAJAR

Setelah menyelesaikan praktikum ini, mahasiswa dapat :

1. Mengetahui berbagai macam cara modifikasi makanan rendah kalori
2. Mampu melakukan berbagai cara modifikasi makanan rendah kalori
3. Mampu melakukan teknik memasak dan memilih bahan makanan yang rendah kalori.
4. Mampu memodifikasi resep masakan ke dalam berbagai makanan rendah kalori kedalam berbagai masakan Internasional dan masakan tradisional Indonesia.

PROSEDUR PERCOBAAN

Pada praktikum ini, mahasiswa akan diajarkan bagaimana cara memodifikasi makanan rendah kalori terutama dalam teknik pemasakan serta pemilihan bahan makanan yang rendah kalori serta aplikasinya dalam berbagai masakan Internasional maupun masakan tradisional Indonesia.

RESEP-RESEP MAKANAN RENDAH KALORI

SAMBAL GORENG TAOCO TELUR PUYUH

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Telur puyuh	20 bh	Rebus telur puyuh hingga matang keras, kupas, sisihkan
Bumbu dihaluskan: Bawang merah Bawang putih Cabe merah	4 bh 2 siung 2 bh	Tumis bumbu halus bersama lengkuas dan daun salam hingga harum. Masukkan irisan cabe dan tomat, tumis terus hingga bumbu matang, masukkan taoco, aduk
Bumbu utuh/ dimemarkan: Lengkuas Salam	3 cm 3 lbr	
Bumbu diiris: Cabe hijau Tomat Taoco	2 bh 1 bh 3 sdm	
Air Garam Gula	400 cc ½ sdt 1 sdt	Masukkan telur puyuh, beri air, garam dan gula, masak hingga kuah mengental
Untuk 4 porsi		

Catatan: tanpa santan, telur tidak digoreng

TAHU KUKUS

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Tahu	150 gr	Lumatkan tahu
Bumbu dihaluskan: Bawang merah Bawang putih Ketumbar Sereh, diiris halus Garam Gula	3 bh 1 siung ½ sdt ½ sdt ½ sdt ½ sdt	Campur tahu dengan bumbu halus, bumbu iris, putih telur, maizena, aduk hingga rata Bagi adonan menjadi 4 bagian
Bumbu diiris halus: Cabe merah besar, dibuang bijinya Daun jeruk purut Putih telur Tepung maizena	1 bh 1 lbr 2 bh 1 sdm	
		Bungkus adonan dengan daun pisang (tum)
Untuk 4 porsi		

IKAN PESMOL

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Ikan kembung Garam Air jeruk nipis	250 gr ¼ sdt ½ sdm	Bersihkan ikan, biarkan utuh, beri beberapa keratin pada badannya. Lumuri dengan garam dan jeruk nipis, diamkan 15 menit
Minyak goreng Serai Daun salam Air Bumbu halus: Bawang merah Bawang putih Jahe Kunyit Lengkuas	1 sdm ½ btg 1 lbr 150 cc 3 btr 1 btr ½ cm 1 cm ½ cm	Panaskan minyak dalam wajan, tumis bumbu halus, serai, daun salam sampai keluar aromanya. Beri air, masak hingga mendidih
Cabe merah Cabe rawit Bawang merah kecil, utuh Gula pasir Cuka garam	2 bh 25 gr 5 bh ¼ sdt ¼ sdt ¼ sdt	Masukkan ikan, cabe merah, cabe rawit dan bawang merah. Masak hingga ikan matang dan kuah mengental. Beri gula pasir, garam dan cuka. Aduk rata. Hidangkan
Untuk 2 porsi		

Catatan: ikan tidak digoreng untuk mengurangi asupan kalori dari lemak. Pemakaian gula hanya sedikit untuk memperkuat rasa

CAH SAYURAN

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Wortel, potong tipis serong Kembang kol Sawi hijau Kol	75 gr 75 gr 25 gr 25 gr	Sayuran dibersihkan, potong rapi dan serasi, kembang kol dipotong menurut kuntumnya.
Udang	20 gr	Udang dibersihkan, sisakan ekornya
Bumbu halus: Bawang putih Lada butiran Garam Kecap asin	2 siung kecil ¼ sdt ½ sdt 1 sdt	Tumis bumbu halus hingga harum, masukkan udang, aduk rata Masukkan wortel, beri air, biarkan hingga wortel ½ matang Masukkan kembang kol, didihkan sebentar, masukkan sawi hijau dan kol, tambahkan kecap asin. Masak sambil diaduk-aduk hingga sayuran matang
Tepung aci, larutkan dalam 1 sdm air	½ sdt	Tambahkan tepung aci yang sudah dilarutkan dengan sedikit air, didihkan lagi, angkat
Untuk 2 porsi		

SELADA BUAH

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Papaya Melon Nenas semangka	75 gr 75 gr 75 gr 75 gr	Buah dipotong kotak serasi 2 cm, taruh dalam wadah
Jeruk medan, ambil airnya	2 bh	Beri perasan air jeruk, aduk rata
		Dinginkan sebelum dihidangkan
Untuk 3 porsi		

TUGAS KELOMPOK:

1. Hitung nilai gizi perporsi/ per buah, sertakan cara perhitungannya.
2. Carilah resep makanan timur tengah, makanan kontinental, makanan oriental dan makanan tradisional Indonesia kemudian modifikasi makanan tersebut menjadi modifikasi makanan rendah kalori. Hitung nilai gizinya, modifikasi bahan makanan, modifikasi teknik memasak dan modifikasi bumbunya maupun modifikasi nilai gizinya

9

MODIFIKASI MAKANAN RENDAH KALIUM

PENDAHULUAN

Pada orang normal, kalium yang dibutuhkan \pm 2000 mg/ hr sehingga pada orang yang sedang menderita gagal ginjal, gagal ginjal dengan dialisis dan bila ada hiperkalemia pada penyakit ginjal kronik maka asupan kalium harus dibatasi. Tetapi pada penyakit tertentu seperti stroke kalium diberikan cukup, tidak dibatasi. Kalium banyak terkandung pada bahan makanan mentah sehingga dapat dikurangi dengan proses pemasakan. Semua bahan makanan yang akan dimodifikasi menjadi makanan rendah kalium dapat melakukan berbagai teknik pemasakan.

SASARAN BELAJAR

Setelah menyelesaikan praktikum ini, mahasiswa dapat :

1. Mengetahui berbagai macam cara modifikasi makanan rendah kalium
2. Mampu melakukan berbagai cara modifikasi makanan rendah kalium dalam proses pemasakan atau pengolahan bahan makanan
3. Mampu memilih bahan makanan yang rendah kalium
4. Mampu memodifikasi makanan Internasional dan makanan tradisional Indonesia kedalam makanan rendah kalium

PROSEDUR PERCOBAAN

Pada praktikum ini, mahasiswa akan diajarkan bagaimana cara memodifikasi makanan rendah kalium terutama dalam pemilihan bahan makanan dan pemasakan atau pengolahan bahan makanan serta aplikasinya dalam berbagai masakan Internasional (Kontiental, oriental dan timur tengah) dan masakan tradisional Indonesia.

TUGAS PERKELOMPOK

1. Carilah resep makanan timur tengah, makanan kontinental, makanan oriental dan makanan tradisional Indonesia kemudian modifikasi makanan tersebut menjadi makanan rendah purin. Hitung nilai gizinya, modifikasi bahan makanan, modifikasi teknik memasak dan modifikasi bumbunya maupun modifikasi nilai gizinya

10

MODIFIKASI MAKANAN TINGGI SERAT

PENDAHULUAN

Polisakarida non pati yang tidak dapat dicerna merupakan serat. Umumnya serat banyak terdapat dalam bahan makanan nabati termasuk bahan makanan sumber karbohidrat (roti gandum, beras merah, havermout, singkong, beras tumbuk), bahan makanan sumber protein terutama kacang-kacangan yang dikonsumsi dengan kulit(kacang merah, kacang hijau, kacang kedele, dll) termasuk hasil olahannya tempe serta semua sayuran serta buah-buahan.

SASARAN BELAJAR

Setelah menyelesaikan praktikum ini, mahasiswa dapat :

1. Mengetahui berbagai macam cara modifikasi makanan tinggi serat
2. Mampu melakukan berbagai cara modifikasi makanan tinggi serat
3. Mampu melakukan teknik memasak dan memilih bahan makanan yang tinggi serat
4. Mampu melakukan modifikasi makanan tinggi serat pada berbagai masakan Internasional dan tradisional Indonesia.

PROSEDUR PERCOBAAN

Pada praktikum ini, mahasiswa akan diajarkan bagaimana cara memodifikasi makanan tinggi serat terutama dalam pemilihan bahan makanan yang kandungan seratnya tinggi serta aplikasinya pada berbagai masakan Internasional dan tradisional Indonesia.

RESEP-RESEP MASAKAN TINGGI SERAT

BAKWAN CAMPUR

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Tepung terigu Tepung beras Tepung sagu	100 gr 10 gr 5 gr	Campur tepung terigu, tepung beras, tepung sagu dan bumbu halus, aduk rata
Bumbu dihaluskan: -Bawang merah -Bawang putih -Kunyit -Ketumbar -Garam -Gula pasir	2 bh 1 siung 1 cm 1 sdt 1 ½ sdt peres ½ sdt	
Wortel, iris korek api Taoge Kol, iris halus Tahu, potong dadu 1 cm Daun bawang, iris halus	25 gr 50 gr 20 gr 150 gr 1 btg	Masukkan wortel, taoge, kol, tahu, daun bawang. Aduk rata
Telur ayam, kocok lepas Air	1 btr 100 cc	Tambahkan telur dan air. Aduk rata
Minyak untuk menggoreng	Secukupnya	Goreng sesendok sesendok dalam minyak yang sudah dipanaskan hingga matang
		Hidangkan panas dengan cabai rawit
Untuk 12 buah		

PUDING KOPI AVOKADO

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Bahan adonan 1: Susu cair Agar-agar bubuk Gula pasir Pewarna kuning Pewarna hijau Alpokate, blender halus	600 cc 1 bks 150 gr 1 tetes 2 tetes 200 gr	Adonan 1: Rebus susu cair, agar-agar, gula pasir, pewarna kuning dan pewarna hijau sambil diaduk hingga mendidih. Tambahkan daging alpokat, aduk rata angkat (tidak usah mendidih)
Biscuit coklat	15 keping	Tuang dalam loyang 24x10x7, biarkan hingga setengah beku, tata biscuit coklat di atasnya
Bahan adonan 2: Susu cair Agar-agar bubuk Kopi instant Gula pasir	400 cc ½ bks 2 sdt 75 gr	Adonan 2: Rebus susu, agar-agar, kopi instant, gula pasir sambil diaduk hingga mendidih. Tuang di atas adonan 1 Biarkan hingga membeku
Untuk 12 ptg		

JUS TOMAT WORTEL

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Wortel, parut kasar Tomat, iris halus Jeruk sunkis, peras ambil airnya 100 cc Gula pasir	75 gr 150 gr 2 bh ½ sdm	Campur wortel dan tomat dalam blender Masukkan air jeruk dan gula
		Blender hingga lembut
		Hidangkan dingin tanpa disaring
Untuk 1 porsi		

TUGAS KELOMPOK:

1. Hitung nilai gizi perporsi/ per buah, sertakan cara perhitungannya.
2. Hitung kandungan serat per porsi masakan
3. Carilah resep makanan timur tengah, makanan kontinental, makanan oriental dan makanan tradisional Indonesia kemudian modifikasi makanan tersebut menjadi makanan lunak dan makanan saring. Hitung nilai gizinya, modifikasi bahan makanan, modifikasi teknik memasak dan modifikasi bumbunya maupun modifikasi nilai gizinya

MODIFIKASI MAKANAN SISA RENDAH

PENDAHULUAN

Makanan sisa rendah merupakan makanan yang rendah serat, tidak meninggalkan sisa dan tidak merangsang saluran cerna. Bentuk modifikasi makanan sisa rendah, yaitu makanan saring, cincang dan lunak. Bahan makanan yang digunakan harus rendah serat, mudah dicerna dan diolah dengan dikukus, ditim, direbus, dipanggang maupun diungkep.

SASARAN BELAJAR

Setelah menyelesaikan praktikum ini, mahasiswa dapat :

1. Mengetahui berbagai macam cara modifikasi makanan sisa rendah
2. Mampu melakukan berbagai cara modifikasi makanan sisa rendah
3. Mampu melakukan teknik memasak dalam modifikasi makanan sisa rendah
4. Mampu memodifikasi makanan sisa rendah dalam masakan tradisional Indonesia dan masakan Internasional (kontinental, oriental dan timur tengah)

PROSEDUR PERCOBAAN

Pada praktikum ini, mahasiswa akan diajarkan bagaimana cara memodifikasi makanan sisa rendah terutama dalam teknik pemasakan, pemilihan bahan makanan serta aplikasinya dalam berbagai masakan tradisional Indonesia dan masakan Internasional.

RESEP-RESEP RENDAH SERAT

BAKWAN UDANG

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Tepung terigu protein sedang Tepung sagu Udang kupas dihaluskan Udang kupas utuh Seledri, cincang kasar Bumbu di haluskan: -Bawang putih -Garam -Merica bubuk -Gula pasir	150 gr 1 sdm 100 gr 150 gr 1 sdm 2 siung 1 sdt ¼ sdt ¼ sdt	Campur tepung terigu, tepung sagu, bumbu halus, udang halus, udang utuh dan seledri Aduk rata
Telur ayam, kocok lepas Air	1 btr 150 cc	Tambahkan telur dan air Aduk rata
		Panaskan minyak diwajan, celupkan sendok sayur dalam minyak panas, angkat. Tuang adonan kedalam sendok yang sudah panas, celupkan ke minyak panas hingga setengah matang. Lepaskan dari cetakan. Goreng lagi hingga matang
		Hidangkan panas bersama cabai rawit
Untuk 12 bh		

STUP PISANG

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
margarine Pisang kepok, tua Gula pasir Kayu manis cengek	½ sdm 2 bh 50 gr 1 ½ cm 1 btr	Cairkan margarine, masukkan pisang bersama gula pasir, kayu manis dan cengek. Aduk hingga gula larut
Air Maizena, dilarutkan dalam 1 sdm air	75 cc ½ sdt	Tambahkan air, didihkan, masukkan larutan maizena, rebus hingga kuah mengental
		Dapat disajikan hangat atau dingin
Untuk 2 porsi		

TUGAS KELOMPOK:

1. Hitung nilai gizi perporshi/ per buah, sertakan cara perhitungannya.
2. Hitung kandungan serat per porsi masak
3. Carilah resep makanan timur tengah, makanan kontinental, makanan oriental dan makanan tradisional Indonesia kemudian modifikasi makanan tersebut menjadi makanan rendah sisa (rendah serat). Hitung nilai gizinya, modifikasi bahan makanan, modifikasi teknik memasak dan modifikasi bumbunya maupun modifikasi nilai gizinya

MODIFIKASI MAKANAN TINGGI KALSIMUM

PENDAHULUAN

Makanan yang dimodifikasi dengan tinggi kalsium dapat diolah dengan berbagai teknik pemasakan karena kalsium tidak dapat rusak oleh panas maupun dingin. Tetapi dalam memodifikasi makanan ini perlu memperhatikan inhibitor atau penghambatnya, yaitu serat, fitat dan oksalat. Sumber utama kalsium banyak terdapat pada susu dan hasil olahannya, sereal, kacang-kacangan dan hasil olahnya, sayuran hijau dan susu non fat.

SASARAN BELAJAR

Setelah menyelesaikan praktikum ini, mahasiswa dapat :

1. Mengetahui berbagai macam cara modifikasi makanan tinggi kalsium
2. Mampu melakukan berbagai cara modifikasi makanan tinggi kalsium
3. Mampu memilih bahan makanan yang tinggi kalsium
4. Mampu mengaplikasikan modifikasi makanan tinggi kalsium dalam berbagai masakan tradisional Indonesia dan masakan Internasional.

PROSEDUR PERCOBAAN

Pada praktikum ini, mahasiswa akan diajarkan bagaimana cara memodifikasi makanan tinggi kalsium terutama dalam pemilihan bahan makanan yang merupakan sumber utama kalsium serta aplikasinya dalam berbagai masakan tradisional Indonesia maupun masakan Internasional.

RESEP-RESEP MASAKAN TINGGI KALSIUM

PEPES NASI IKAN TERI

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Ikan Teri Medan, cuci bersih, tiriskan Bumbu halus 1: -Bawang merah -Bawang putih -Kunyit	100 gr 2 bh 1 siung besar 1 cm	Ikan teri diungkep bersama bumbu halus hingga berubah warna, sisihkan
Bumbu halus 2: -Bawang putih -Jahe Beras, dimasak menjadi nasi	1 siung besar 1 cm 250 gr	Tumis bumbu halus untuk nasi hingga harum, sisihkan
Petai, iris tipis serong Cabe rawit, utuh	4 mata 6 bh	Campur ikan teri, petai, cabe rawit, aduk rata, tambahkan nasi dan bumbu tumis
Daun pisang, potong 20 cm Daun salam, Serai, potong 4	1 lbr 4 lbr 1 btg	Ambil daun, sendokkan nasi yang sudah diberi bumbu dan ikan teri. Bungkus seperti membuat timbel. Tiap bungkus dibari salam dan sepotong sereh
		Kukus 30 menit hingga harum dan daun berubah menjadi kering dan wangi
		Hidangkan hangat bersama lalapan dan sambal
Untuk 4 bh		

SUP LABU KUNING

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Margarine Tepung terigu Kaldu Labu kuning, kukus, blender bersama kaldu	15 gr 15 gr 250 cc 75 gr	Lumerkan margarine dalam wajan, masukkan tepung terigu, aduk rata. Tuangi campuran kaldu dan labu sedikit demi sedikit sambil diaduk
Susu Garam Merica Pala	200 cc ½ sdt ½ sdt ¼ sdt	Tuangi susu, beri garam, merica dan pala
Keju parut Daging asap	20 gr 15 gr	Angkat, hidangkan panas dengan ditaburi keju parut dan daging asap
Untuk 3 porsi		

TERI KACANG BELADO

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Teri medan Kacang tanah Minyak goreng	100 gr 50 gr 200 cc	Digoreng, garing Digoreng
Cabe Bawang Garam Minyak goreng Air jeruk nipis	4 bh 3 bh ½ sdt 2 sdm ½ sdm	Cabe, bawang dan garam diulek kasar. Tumis hingga harum dengan minyak, setelah harum beri perasan air jeruk nipis. Angkat dari api.
		Masukkan teri dan kacang tanah yang sudah digoreng, aduk rata. Hidangkan
Untuk 3 porsi		

REMPEYEK TERI

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Bumbu dihaluskan: Ketumbar Bawang putih Kemiri Garam	½ sdm 2 siung 1 btr ½ sdt	Haluskan semua bumbu.
Telur ayam Air Tepung sagu Tepung beras	½ btr 125 cc 20 gr 30 gr	Kocok telur, lalu campur dengan air dan bumbu yang dihaluskan. Tambahkan kedua macam tepung, aduk rata.
Teri medan Minyak goreng	75 gr 250 cc	Campur sedikit adonan tepung dengan teri, tuang sesendok sesendok dalam minyak panas, goreng hingga kuning dan kering. Angkat, ulangi hingga adonan habis

WIDARAN

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Tepung kanji Keju parut Garam	150 gr 50 gr ½ sdt	Campur tepung kanji, keju parut dan garam, aduk rata.
Telur ayam Air	2 bh 25 ml	Masukkan telur dan air sedikit sedikit sambil diuleni hingga terbentuk adonan yang bias dipulung. Bila sudah cukup, air tidak perlu dihabiskan.
Minyak goreng	Secukupnya	Ambil sejumput adonan, bentuk menggunakan kedua telapak tangan hingga berbentuk bulat panjang. Tampung hasilnya didalam wadah berisi minyak dingin.
		Panaskan minyak berisi adonan yang sudah dibentuk. Goring hingga matang dan berwarna kuning kecoklatan. Angkat, tiriskan
		Simpan dalam stoples/ wadah kedap udara.

TUGAS KELOMPOK:

1. Hitung nilai gizi perporshi/ per buah, sertakan cara perhitungannya.
2. Hitung kandungan kalsium per porsi masakan
3. Carilah resep makanan timur tengah, makanan kontinental, makanan oriental dan makanan tradisional Indonesia kemudian modifikasi makanan tersebut menjadi makanan tinggi kalsium. Hitung nilai gizinya, modifikasi bahan makanan, modifikasi teknik memasak dan modifikasi bumbunya maupun modifikasi nilai gizinya

MODIFIKASI MAKANAN RENDAH GLUTEN DAN CASEIN

PENDAHULUAN

Modifikasi makanan ini dikhususkan bagi penderita autis. Dalam pemberian makanan pada penderita autis harus memberikan makanan seimbang sesuai dengan PGS, menghindari makanan yang diawetkan serta makanan yang dapat menimbulkan alergi. Oleh sebab itu, semua bahan makanan yang mengandung gluten seperti bahan makanan sumber karbohidrat (tepung terigu dan hasil olahannya dan haverhout) harus dihindari. Termasuk bahan makanan yang mengandung casein yaitu susu dan hasil olahannya serta mentega yang terbuat dari susu.

SASARAN BELAJAR

Setelah menyelesaikan praktikum ini, mahasiswa dapat :

1. Mengetahui berbagai macam cara modifikasi makanan rendah gluten dan casein
2. Mampu melakukan berbagai cara modifikasi makanan rendah gluten dan casein
3. Mampu melakukan teknik memasak dan memilih bahan makanan yang rendah gluten dan casein.
4. Mampu mengaplikasikan modifikasi makanan rendah glutein dan casein kedalam masakan tradisional Indonesia dan masakan Internasional.

PROSEDUR PERCOBAAN

Pada praktikum ini, mahasiswa akan diajarkan bagaimana cara memodifikasi makanan rendah gluten dan casein terutama dalam pemilihan bahan makanan serta aplikasinya dalam berbagai masakan tradisional Indonesia dan Internasional.

RESEP-RESEP MAKANAN RENDAH GLUTEN

POTATO & ONION TORTILA

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Kentang Garam Merica, haluskan Minyak olive/ minyak sayur, untuk menggoreng	250 gr ½ sdt ½ sdt 200 cc	Kentang dicuci, dikukus, dikupas dan diiris bulat-bulat tipis (1/2 cm), diberi bumbu (garam & merica). Goring digoreng (jangan sampai coklat), sisihkan
Bawang bombai, iris bulat tipis Minyak olive/ minyak sayur	100 gr 3 sdm	Tumis bawang bombai hingga harum
Telur ayam	2 btr	Ambil loyang/ pyrex, olesi dengan minyak/ margarine, atur kentang dan bawang bombai. Kocok telur, siram diatas kentang dan bakar sampai atasnya berwarna kuning kecoklatan
		Menghidangkan: diiris (seperti mengiris cake) dan dihiasi dengan tomat yang besar-besar dan daun sla
Untuk 2 porsi		

SUP TAHUA

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Bawang putih Minyak wijen	2 siung ½ sdm	Tumis bawang putih dengan minyak wijen, sisihkan
Udang, kupas, cincang Ayam giling Tahu cina Tepung kanji Telur ayam negeri Minyak goreng	100 gr 50 gr 1 bh 2 sdt ½ btr 250 cc	Campur jadi satu: udang, ayam, tahu, tepung kanji, merica, garam, gula, telur, tumisan bawang putih. Aduk rata Bentuk adonan bulat-bulat (garis tengah 3-4 cm), goreng sampai kuning. Sisihkan
Membuat kaldu: Bawang putih Minyak wijen Kaldu ayam Garam Rebung matang, iris sebesar korek api	2 siung ½ sdm 400 cc ½ sdt 25 gr	Tumis bawang putih dalam minyak wijen. Masukkan kaldu ayam, beri garam. Didihkan dan masukkan rebung, rebus hingga matang.
		Menghidangkan: taruh bola-bola tahu di mangkuk, siram dengan kuah kaldu.
		Catatan: merica yang dipakai merica butir, ditumbuk sendiri
Untuk 3 porsi		

PANDANUS RICE BALLS

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Kelapa parut Gula merah, diiris kasar	100 gr 50 gr	Kelapa parut dan gula merah dipanaskan, sambil diaduk dan dapat dipulung. Buat bulatan-bulatan kecil (diameter 1 cm), sisihkan (sebagai isi)
Tepung ketan Santan kental Air pandan	150 gr 2 sdm 25 cc	Tepung ketan + santan + air pandan diremas-remas sampai menjadi adonan yang dapat dibentuk. Adonan dibentuk bulat-bulat sebesar bola pingpong, pipihkan, isi dengan adonan isi, bentuk bulat-bulat
		Didihkan air dalam panci. Setelah air mendidih masukkan bulatan yang sudah diisi, bila mengambang berarti sudah matang
Kelapa, parut kasar	30 gr	Tempatkan bulatan-bulatan dalam paper cup dengan dialas daun dan di atasnya ditaburi kelapa parut kasar-kasar

BUBUR JAGUNG HIJAU

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Jagung rebus, pipil	200 gr	$\frac{3}{4}$ Bagian jagung rebus diblender hingga halus, sisihkan.
Tepung beras Tepung kanji Air daun suji	75 gr 10 gr 50 cc	Larutkan tepung beras dan tepung kanji dalam air, aduk, masukkan air daun suji, aduk, sisihkan
Santan, dari $\frac{1}{2}$ btr kelapa Garam	400 cc $\frac{1}{2}$ sdt	Jerang panci berisi santan di atas api sedang, beri garam, diaduk dengan cara ditimba-timba sampai mendidih. Masukkan larutan tepung, sambil diaduk cepat hingga licin, tambahkan jagung yang telah dihaluskan dan jagung pipil, aduk rata, masak hingga bubur meletup. Angkat sajikan hangat dengan kuah santan

KUE LAPIS TEPUNG BERAS

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Santan, dari 2 btr kelapa Garam Daun pandan, potong 5 cm	950 cc ½ sdt 3 lbr	Didihkan santan bersama garam dan Daun pandan sambil diaduk-aduk, angkat, biarkan sampai hangat
Tepung beras Tepung sagu Gula pasir Pewarna maknan merah Pewarna makanan hijau	275 gr 75 gr 300 gr 2-3 tetes 2-3 tetes	Campur tepung beras, tepung sagu dan gula pasir, tuangi santan hangat sedikit demi sedikit sambil diaduk hingga tepung dan gula larut Bagi adonan menjadi 3 bagian, beri masing-masing warna yang berbeda
		Siapkan loyang 20x20 cm, olesi dengan minyak, panaskan dalam panci kukus.
		Tuang ± 50 ml adonan warna pertama, kukus 5 menit hingga mengeras. Tumpangi dengan adonan warna lain, berselang seling setiap kali adonan sebelumnya sudah mengeras. Lakukan hingga adonan habis.
		Teruskan mengukus 30 menit, angkat, dinginkan Potong-potong

TUGAS KELOMPOK:

1. Hitung nilai gizi per porsi masakan, sertakan cara perhitungannya.
2. Hitung kandungan gluten per porsi masakan
3. Carilah resep makanan timur tengah, makanan kontinental, makanan oriental dan makanan tradisional Indonesia kemudian modifikasi makanan tersebut menjadi makanan rendah glutein dan rendah casein. Hitung nilai gizinya, modifikasi bahan makanan, modifikasi teknik memasak dan modifikasi bumbunya maupun modifikasi nilai gizinya

MODIFIKASI MAKANAN RENDAH IODIUM

PENDAHULUAN

Modifikasi makanan ini dikhususkan bagi ibu hamil, anak sekolah dan penderita gondok. Karena kekurangan iodium selain dapat menyebabkan gondok juga dapat mengurangi IQ anak-anak. Di daerah yang endemik gondok selain harus memberikan makanan seimbang sesuai dengan PUGS, juga harus memberikan makanan yang tinggi iodium. Oleh sebab itu, selain suplemen iodium semua bahan makanan yang mengandung iodium seperti bahan makanan hewani terutama yang berasal dari laut harus diberikan. Selain itu juga sebaiknya menggunakan garam beriodium. Dalam penyimpanan garam ini, sebaiknya harus memperhatikan beberapa faktor diantaranya disimpan ditempat gelap dan jangan terkena sinar matahari atau disimpan ditempat yang sejuk serta ditambahkan pada saat makanan akan dihidangkan. Hal ini dilakukan karena iodium mudah menguap.

SASARAN BELAJAR

Setelah menyelesaikan praktikum ini, mahasiswa dapat :

1. Mengetahui berbagai macam cara modifikasi makanan tinggi iodium
2. Mampu melakukan berbagai cara modifikasi makanan tinggi iodium
3. Mampu melakukan teknik memasak dan memilih bahan makanan yang tinggi iodium.
4. Mampu mengaplikasikan masakan tradisional Indonesia dan masakan Internasional pada modifikasi makanan tinggi iodium

PROSEDUR PERCOBAAN

Pada praktikum ini, mahasiswa akan diajarkan bagaimana cara memodifikasi makanan tinggi iodium terutama dalam pemilihan bahan makanan dan penyimpanan serta aplikasinya dalam masakan tradisional dan Internasional.

RESEP MASAKAN TINGGI IODIUM

KWETIAU SIRAM

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Bawang putih, cincang kasar	1 siung	Tumis bawang putih hingga harum, tambahkan udang cincang, aduk sampai harum. Masukkan kwetiau dan kecap ikan. Aduk rata, sisihkan
Udang kupas, cincang kasar.	50 gr	
Minyak untuk menumis	1 sdm 300 gr	
Kwetiau basah, cuci bersih	½ sdt	
Kecap ikan		
Bahan saus: -Bawang putih, memarkan	2 siung	Membuat saus: Tumis bawang putih, bawang bombai, dan paprika hijau hingga harum. Masukkan potongan cumi dan ikan kakap sambil diaduk hingga berubah warna Tambahkan saus tiram, kecap ikan, garam, merica hitam dan gula pasir, aduk rata Tuang air, didihkan
-Bawang bombai, iris halus panjang	½ bh	
-Paprika hijau, iris kotak 2 cm	½ bh	
-Cumi-cumi, potong bulat 1 cm	100 gr	
-Ikan kakap fillet, potong kotak 2 cm	100 gr	
-Kecap ikan	½ sdm	
-Garam	¼ sdt	
-Merica hitam, tumbuk kasar	1 sdt	
-Gula pasir	¼ sdt	
-Air	400 cc	
Tepung sagu/ kanji, dilarutkan dalam 2 sdm air	1 ½ sdm	Kentalkan dengan larutan tepung sagu, masak hingga meletup-letup, tambahkan minyak wijen, aduk rata
Minyak wijen	1 sdt	
		Sajikan kwetiau dengan disiram saus
Untuk 4 porsi		

PERKEDEL IKAN ALA THAI

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Ikan kakap fillet Udang kupas Taoge Daun bawang Cabai merah, direbus, dihaluskan	100 gr 50 gr 50 gr 1 btg kecil 2 bh	Aduk campuran ikan dan udang dengan taoge, daun bawang dan cabai halus
Bumbu dihaluskan: -Bawang merah -Bawang putih -Ketumbar -Merica -Terasi -Daun jeruk -Batang serai bagian putih -Garam -Gula	3 btr 1 siung ¼ sdt 1/8 sdt ¼ sdt 1 lbr ½ btg ½ sdt 1/8 sdt	Tambahkan bumbu halus, aduk rata
Telur ayam, kocok lepas Kecap ikan Daun kunyit, iris halus	½ btr ½ sdt ½ lbr	Tambahkan telur dan kecap ikan, aduk rata Tambahkan daun kunyit, aduk hingga menyebar
		Panaskan minyak, goreng sesendok sesendok hingga matang
Untuk 14 bh		

TUMIS SEAFOOD

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Minyak untuk menumis Bawang putih Bawang bombai Daun bawang Udang kupas Ikan tenggiri fillet, potong dadu 2 ½ cm Cumi, potong bulat Kerang, daging Jahe, memarkan Kapri	1 sdm 1 siung ½ bh 1 btg 50 gr 100 gr 100 gr 25 gr 2 cm 100 gr	Panaskan minyak, tumis bawang putih dan bawang bombai hingga harum, masukkan daun bawang, aduk hingga layu, masukkan seafood dan jahe, aduk hingga berubah warna. Tambahkan air, didihkan. Masukkan kapri. Aduk hingga matang dan kuah mengental. Tuang kepiring saji
		Campur saus tomat, kaldu udang, gula dan saus cabe, didihkan, masukkan larutan maizena, aduk hingga mendidih dan mengental Siramkan saus keatas seafood
Untuk 3 porsi		

CAH KANGKUNG SPESIAL

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Bawang putih Cabe merah, buang biji, iris serong tipis Minyak untuk menumis	3 siung 2 bh 1 sdm	Tumis bawang putih hingga harum, tambahkan cabe merah. Aduk hingga layu
Udang kupas Cumi	50 gr 50 gr	Masukkan udang dan cumi, aduk hingga berubah warna.
Kangkung, siangi Kecap ikan Saus tiram Merica bubuk Air	250 gr 1 sdt 2 sdm ¼ sdt 50 cc	Tambahkan kangkung, aduk hingga layu Masukkan kecap ikan, saus tiram dan merica bubuk, beri air Masak hingga matang
Untuk 3 porsi		

OTAK-OTAK LUMPIA

BAHAN	JUMLAH	PERLAKUAN
Ikan tenggiri, daging Tepung sagu Bawang putih, memarkan, cincang Garam Telur ayam	150 gr 15 gr 1 siung ¼ sdt ½ bh	Haluskan semua bahan dalam food processor
Daun bawang, iris bulat halus	2 btg	Tambahkan irisan daun bawang, aduk rata
Kulit lumpia Putih telur untuk perekat	10 lbr ½ bh	Ambil kulit lumpia, isi dengan adonan ikan, gulung rapi, rekatkan dengan putih telur
Minyak untuk menggoreng	secukupnya	Goreng dengan minyak banyak hingga matang

TUGAS KELOMPOK:

1. Hitung nilai gizi per porsi masakan, sertakan cara perhitungannya.
2. Hitung kandungan iodium per porsi masakan
3. Carilah resep makanan timur tengah, makanan kontinental, makanan oriental dan makanan tradisional Indonesia kemudian modifikasi makanan tersebut menjadi makanan tinggi iodium. Hitung nilai gizinya, modifikasi bahan makanan, modifikasi teknik memasak dan modifikasi bumbunya maupun modifikasi nilai gizinya