



## Menu Minggu 1

- **Senin : Bakso sapi**
- **Selasa : Ayam popcorn dan kentang goreng**
- **Rabu : Martabak telur + ayam dan buah potong**
- **Kamis : Puding Susu buah dan sate telur puyuh**
- **Jumat : Nagasari Kacang hijau dan buah potong**
- **Sabtu : Sempol ayam dan jus buah**
- **Minggu : Dimsum dan buah potong**



## Menu Minggu ke 2

- **Senin : Nasi kuning**
- **Selasa : Kolak pisang dan sate telur puyuh**
- **Rabu : Donat kentang ayam dan pisang**
- **Kamis : Arem arem ayam dan tahu bacem**
- **Jumat : Telur dadar korea dan puding ubi**
- **Sabtu : Sate ayam + lontong**
- **Minggu : Bolu pisang keju dan bakso tusuk**

## Nagasari Kacang Hijau



### Bahan-bahan :

- 250 gr tepung beras
- 3 sdm tepung tapioka
- 400 ml santan
- 600 ml air
- 150 gr kacang hijau
- 185 gr gula pasir
- ½ sdt garam
- ½ sdt vanili
- Pisang kapok secukupnya
- Daun pisang secukupnya
- Tusuk

### Cara membuat :

1. Kacang hijau direndam semalam, direbus lalu di chopper;
2. Tambahkan sedikit santan, lalu tuang kedalam teplon atau panci;
3. Masukkan tepung, gula, garam, dan vanili yang sudah disiapkan;
4. Tuangkan sisa santan, aduk dan nyalakan kompor dengan api sedang hingga adonan mengental dan kalis;
5. Bentuk dan beri isian pisang kapok, bungkus dengan daun pisang;
6. Kukus selama 30 menit atau hingga matang;
7. Sajikan.

## Nugget Kulit Ayam



### Bahan-bahan :

- 150 gr kulit ayam, kukus
- 1 butir telur ayam
- 2 siung bawang putih
- 2 siung bawang merah
- 1 sdm wortel parut
- 1 sdm saus tiram
- 1 sdm minyak wijen
- 1 sdt kaldu bubuk
- ½ sdt garam
- ½ sdt lada bubuk
- 1 sdm tepung tapioka
- Minyak goreng
- 10 sdm tepung terigu
- Tepung roti/panir secukupnya

### Cara membuat :

1. Campurkan kulit ayam kukus, telur, bawang putih, bawang merah, wortel, saus tiram, minyak wijen, kaldu bubuk, garam, tepung tapioka dan lada, kemudian chopper hingga halus dan tercampur rata.
2. Masukkan adonan ke dalam Loyang tahan panas;
3. Kukus selama 20-25 menit, diamkan hingga dingin lalu potong;
4. Celupkan nugget dengan tepung terigu yang telah dicampur dengan air putih, lalu baluri dengan tepung roti/panir;
5. Goreng dalam minyak panas hingga kuning keemasan.
- 6.

## Bola-bola kentang ayam



### Bahan-bahan :

- 2 buah kentang kukus
- 150 gr daging ayam giling
- 1 buah wortel parut
- Daun bawang secukupnya
- 4 sdm maizena
- 2 siung bawang putih, haluskan
- 1 sdt kaldu bubuk
- ½ sdt garam
- ½ sdt lada bubuk
- Minyak goreng
- 10 sdm tepung terigu
- Tepung roti/panir secukupnya

### Cara membuat :

1. Campurkan kentang kukus, daging ayam, bawang, wortel daun bawang, maizena, garam, kaldu bubuk, dan lada, lalu uleni hingga tercampur rata;
2. Ambil bahan lalu bentuk seperti donat,
3. Celupkan donat kedalam tepung terigu yang telah dicampur dengan air, lalu baluri dengan tepung panir,
4. Goreng dalam minyak panas hingga kuning keemasan.

## Resep Rolade Ayam Sayur (untuk 6-7 roll)



### Bahan Rolade :

- 600 gr ayam filet (paha)
- 2 butir telur
- 6 sdm tepung tapioka
- 6 siung bawang putih, haluskan
- Daun Bawang
- Wortel ukuran sedang
- 2 sdm minyak wijen
- Garam, kaldu dan lada

### Bahan Dadar :

- 2 butir telur
- 80 gr tepung terigu (15 sdm)
- 40 gr tepung tapioka (8 sdm)
- 2 sdm minyak
- 250 ml air
- Garam

### Pelengkap

- Daun Pisang
- tusuk gigi

### Cara membuat :

1. Untuk kulit, campurkan tepung terigu, maizena, telur, air, dan minyak, aduk rata. Lalu tambahkan garam aduk rata
2. Panaskan wajan di api kecil, tuang adonan kulit sambil di ratakan, masak hingga matang kemudian sisihkan
3. Keringkan ayam, masukkan ke dalam food processor bersamaan dengan garam, kaldu bubuk, dan gula pasir, haluskan hingga lengket
4. Masukkan bawang putih halus, lalu tambahkan merica, minyak wijen, dan campurkan kembali
5. Masukkan telur dan tepung tapioka, haluskan hingga tercampur rata
6. Potong kotak kecil wortel dan daun bawang, campurkan
7. Siapkan kulit egg roll, tuang adonan lalu oles ujung kulit dengan larutan tepung, gulung.
8. Bungkus dengan daun pisang lalu kukus egg chicken roll selama 20 menit, tiriskan kemudian potong-potong
9. Panaskan minyak goreng lalu goreng egg chicken roll hingga kuning keemasan (bisa tanpa digoreng)
10. Egg chicken roll siap disajikan

## Resep Sempol Ayam(untuk 15 tusuk)



### Bahan sempol ayam

- 75 gram daging ayam giling
- 10 gram wortel
- 30 gram tepung tapioka
- 1 butir telur ayam
- 1 sdt gula pasir
- Garam secukupnya
- 1 batang daun bawang iris tipis
- 10 gram minyak goreng
- 15 tusuk sate

### Bahan pencelup

- 1 butir telur ayam

### Cara Membuat :

1. Campur dan aduk bahan sempol hingga rata
2. Ambil adonan sempol secukupnya lalu lilitkan disepanjang tusukan sate dengan bentuk lonjong, lakukan demikian hingga adonan habis
3. Didihkan air masukkan sempol rebus selama 20 menit hingga matang kemudian angkat dan tiriskan
4. Bahan pencelup : kocok telur dengan garam
5. Celupkan sempol pada bahan pencelup, goreng sempol pada minyak panas hingga berwarna kuning kecoklatan

## Resep Siomay Ayam Udang (15-20 pcs)



Bahan adonan siomay:

- 200 gr paha ayam fillet
- 50 gr kulit ayam
- 50 gr udang kupas (bisa diganti ayam)
- 2 siung bawang putih
- 1 butir putih telur
- 9 sdm tepung sagu
- ½ sdm garam
- 1 sdm gula
- ½ sdt merica
- ¼ sdt kaldu jamur
- 3 sdm es batu
- 2 sdt saus tiram
- 2 sdt minyak wijen
- 2 sdt kecap asin
- 50 gr wortel parut
- 15-20 kulit dimsum/kulit pangsit

Cara membuat :

1. Masukkan ½ ayam, bawang putih, tepung sagu, putih telur, saus tiram, kecap asin, minyak wijen, merica, garam, gula, kaldu jamur, dan es batu ke dalam food processor cincang hingga halus
2. Masukkan ½ ayam dan udang, cincang sebentar
3. Pindahkan ke wadah, masukkan ½ parutan wortel, aduk rata
4. Ambil kulit dim sum, beri 1 sdm adonan lalu bungkus dan beri parutan wortel di atasnya
5. Kukus siomay 15-20 menit
6. Siomay siap disajikan

<https://www.youtube.com/watch?v=Y6CPyuQ1jAU>

## Resep Popcorn Chicken (untuk 4-5 porsi)



### Bahan marinasi:

- 500 gr dada ayam filet
- 4 siung bawang putih
- ¼ buah bawang bombai
- 100 ml susu
- ¾ sdt garam
- ¾ sdt kaldu bubuk / penyedap
- ¼ sdt merica
- 1 butir telur
- 6 sdm campuran tepung kering

### Bahan tepung kering:

- 300 gr tepung terigu protein sedang
- 1 sdm bubuk bawang putih, opsional
- 100 gr maizena
- 1 sdm baking powder
- 1 sdt garam
- ½ sdt merica

### Cara membuat ::

1. Keringkan ayam kemudian iris sebesar satu ruas jempol, pindahkan ke dalam mangkuk
2. Potong-potong bawang putih dan bawang bombai lalu blender dengan susu
3. Masukkan ke dalam ayam kemudian tambahkan garam, kaldu bubuk, merica, dan telur, aduk rata, diamkan selama 15-30 menit
4. Untuk tepung kering, campurkan tepung terigu, maizena, bubuk bawang putih, baking powder, garam, dan merica, aduk rata
5. Masukkan 6 sdm campuran tepung kering ke dalam ayam, aduk rata
6. Masukkan ayam ke dalam tepung kering satu per satu, ratakan
7. Panaskan minyak, goreng ayam hingga sedikit kecokelatan di api sedang kecil
8. Popcorn chicken siap disajikan

<https://www.youtube.com/watch?v=oD0w-qxHzVI>

## Resep Udang Rambutan (12 pcs)



### Bahan:

- 200 gr ayam giling / udang giling
- 200 gr udang kupas, belah punggung
- 1 sdt garam
- 1 sdt baking powder
- 1 sdm air jahe, opsional
- ½ butir putih telur
- 1 sdm tepung sagu
- 1 siung bawang putih halus
- 1 sdm bawang bombai parut
- ¾ sdm saus tiram
- 2 sdt kecap asin
- 1 sdm gula
- 1 sdt kaldu bubuk
- 1 sdt minyak wijen
- 1 pack kulit pangsit, potong
- Minyak untuk menggoreng

### Tepung pelapis:

- 5 sdm tepung serbaguna
- 100 ml air

### Cara membuat :

1. Marinasi udang kupas dengan sedikit garam dan baking powder kemudian diamkan 5 menit lalu bilas dengan air mengalir 3-5 menit hingga berwarna putih pucat
2. Keringkan udang dengan tisu, kemudian cincang udang
3. Campurkan ayam giling dan udang cincang dengan garam dan gula lalu aduk hingga mengental
4. Tambahkan bahan lainnya, aduk rata.
5. Iris tipis kulit pangsit, potong 2-3 bagian
6. Campurkan bahan tepung pelapis, aduk rata
7. Bulatkan adonan dengan tangan / sendok kemudian celupkan ke tepung pelapis
8. Gulingkan adonan di atas kulit pangsit, tekan perlahan agar kulit pangsit menempel
9. Goreng hingga kuning keemasan, tiriskan
10. Sajikan udang goreng rambutan dengan saus Bangkok sebagai pelengkap

<https://www.youtube.com/watch?v=irD5MhuSgs0>

## Arem-arem Ayam Santan



### Bahan nasi gurih:

150 gram beras  
1 sdt bawang putih goreng  
1 sdt bawang merah goreng  
1 sdm margarin  
1 lembar daun jeruk  
1 lembar daun salam  
  
1 batang sereh  
1 lembar daun pandan

### Bumbu halus :

6 siung bawang merah  
4 siung bawang putih  
1 sdt ketumbar  
4 buah kemiri  
½ sdt jinten  
garam secukupnya

### Bahan campuran:

120 gr dada ayam, ptg kotak  
3 buah tahu, potong kotak  
1 butir telur  
  
5 sdm santan kental  
1 lembar daun salam  
1 batang sereh  
  
2 lembar daun jeruk  
1 cm jahe

Kalori : 421 kkal
Protein : 18.2 gram
Kh : - gram
Lemak : 18.2 gram

Garam secukupnya

2 sdm minyak goreng

### Cara Membua Nasi gurih :

- Cuci bersih beras
- Masukkan beras, bawang putih goreng, bawang merah goreng, daun salam, sereh, daun jeruk, pandan, margarin, dan garam secukupnya
- Tambahkan air secukupnya, aduk rata, masak hingga matang

### Cara membuat isian ayam santan

- Panaskan minyak goreng, tumis bumbu hingga harum, masukkan salam, daun jeruk, sereh dan jahe
- Masukkan ayam dan telur masak hingga ayam setengah matang
- Tambahkan santan dan air secukupnya masak hingga mendidih

- Masukkan tahu, masak sampai santan menyusut. Sisihkan untuk isi arem-arem

#### **Cara membuat arem-arem :**

- Siapkan daun pisang, tata nasi gurih, masukkan ayam masak santan
- Bungkus dengan rapi kemudian kukus selama 10 menit. Angkat sajikan

#### **Resep Martabak Telur Daging Kecap (untuk 12-15 pcs)**



#### **Bahan:**

- 125 gr daging ayam giling
- 1 ½ sdm kecap manis
- 1 sdm saus tiram
- 2 sdt tapioka
- 4 butir telur
- ½ buah bawang bombai
- 1 batang daun bawang
- ½ sdm kaldu ayam bubuk
- Kulit lumpia

#### **Cara membuat:**

1. Marinasi daging ayam dengan kecap manis, saus tiram dan tapioka, aduk rata
2. Potong kotak bawang bombai dan iris daun bawang kemudian pindahkan ke dalam mangkuk
3. Masukkan daging, telur dan kaldu ayam, aduk rata
4. Siapkan kulit lumpia, letakkan isian kemudian lipat
5. Panaskan minyak, goreng di api sedang hingga kecokelatan dan matang , tiriskan
6. Untuk air fryer, oles martabak dengan minyak terlebih dahulu kemudian masukkan ke dalam air fryer dan panggang di suhu 180-185 derajat celcius selama 15 menit
7. Martabak telur daging kecap siap disajikan

<https://www.youtube.com/watch?v=O42AblangxM>

## Resep Puding Kacang Hijau



### Bahan :

- 150 g kacang hijau, rendam selama kurang lebih 2 jam terlebih dahulu
- 600 ml air
- 2 lembar daun pandan
- 7 g (1 bungkus) bubuk agar-agar tanpa rasa
- 120 g gula pasir
- 500 ml santan kekentalan sedang
- 300 ml air hasil rebusan kacang
- 1/2 sdt pasta pandan
- 1/2 sdt garam

### Cara membuat :

1. Didihkan air.
2. Masukkan kacang hijau & daun pandan. Tunggu hingga airnya mendidih lagi.
3. Tutup panci / wajan & rebus selama 5 menit.
4. Setelah 5 menit, matikan kompor.
5. Biarkan selama 30 menit dalam keadaan panci / wajan tertutup.
6. Hidupkan kembali kompor. Tunggu hingga mendidih.
7. Jika sudah mendidih, tutup & rebus kembali selama 7 menit.
8. Buka tutup panci / wajan. Angkat.
9. Saring kacang hijau. Pisahkan dulu dari airnya, sisihkan.
10. Siapkan panci / wajan, masukkan bubuk agar-agar, gula pasir & garam, aduk rata.
11. Tuang santan bertahap. Aduk rata.
12. Tuang air hasil rebusan kacang hijau. Aduk rata. (Jika hasil air rebusan kacang hijau kurang dari 300 ml, bisa ditambahkan air hingga total menjadi 300 ml)
13. Tambahkan pasta pandan. Aduk rata kembali.
14. Masak hingga mendidih sambil terus diaduk.
15. Jika sudah mendidih, masukkan kacang hijau. Lanjut masak hingga mendidih kembali.
16. Tuang ke dalam cup. Biarkan hingga puding set. Puding siap disajikan.

## Puding Roti Pisang



### Bahan :

- 1 butir telur ayam
- 2 lembar roti tawar kupas, potong dadu
- 1 sdm mentega yang sudah dicairkan
- 100 ml susu UHT
- 1 buah pisang, potong tipis
- 2 sdm tepung terigu Kayu manis bubuk

### Cara membuat :

1. Kocok telur, tepung terigu, susu dan mentega yang sudah dicairkan
2. Masukkan roti tawar, dan pisang
3. Taburi kayu manis bubuk diatasnya
4. Kukus kurang lebih 15 menit, angkat dan sajikan dalam keadaan hangat

## Kolak Pisang Labu Kuning



### Bahan :

- 100 gram labu kuning 3 buah pisang kepok
- 120 gram gula aren / gula merah 1-2 lembar daun pandan
- ¼ sdt garam
- 130 gram santan

Kalori : 880 kkal

Protein : 5.23 gram

Kh : 157 gram

Lemak : 31.4 gram

### Cara Membuat :

- 1 Siapkan bahan. Masukkan air, gula dan daun pandan ke dalam panci. Jika labu kuning belum dikukus, bisa dimasukkan ke dalam air gula
- 2 Masak sampai labu agak lembut, kemudian masukkan pisang
- 3 Masak sampai matang, lalu sajikan

## Puding Susu Buah

untuk 10 porsi (200 ml)



### Bahan :

- 2 bungkus jelly bubuk plain
- 250 gram gula pasir
- 2 liter susu UHT
- Pewarna makanan sesuai selera
- Sejumput garam
- Topping (buah potong)

Kalori : 223 kkal

Protein : 6.6gram

Kh : 34.85 gram

Lemak : 6.9 gram

### Cara membuat :

1. Campurkan bubuk jelly plain dengan susu UHT aduk sampai larut
2. Tambahkan gula pasir dan sejumput garam aduk
3. Aduk adonan jelly dengan api sedang sampai matang
4. Berikan 2 tetes pewarna makanan
5. Tuang satu persatu adonan ke dalam cetakan, tunggu sampai setengah mengeras, beri topping buah potong di atasnya
6. Simpan pudding ke dalam kulkas lalu bisa disajikan

NB :

- Untuk menu yang tidak tersedia di resep, bisa dikreasikan sesuai kebiasaan di desa masing masing.
- Menu yang dirasa memberatkan atau kurang diminati oleh sasaran, bisa digantikan dengan kreativitas masing-masing dengan tetap mempertimbangkan bahan makan pokok sesuai dengan siklus menu yang sedang berlangsung. Contoh : puding roti pisang diganti pepes kopyor. Sate telur puyuh diganti bacem telur ayam, dll
- Tempat saji makanan bisa menggunakan tempat saji sekali pakai yang aman atau dapat menggunakan kotak makan yang dapat digunakan berulang.