



BUKU SAKU KEMUNING



Buku Saku Kreasi Menu Balita Stunting

Oleh : Dinas Kesehatan Kabupaten Pati



SEMPOLAN AYAM YUMMI



BAHAN

- 150 gr daging ayam
- 2 butir telur
- 50 gr Tepung terigu
- 50 gr Tepung panir
- Minyak

Keterangan
2-3 porsi

Nilai gizi
Energy : 452 kkal
Protein : 20.7 gr
Lemak : 16,4 gr

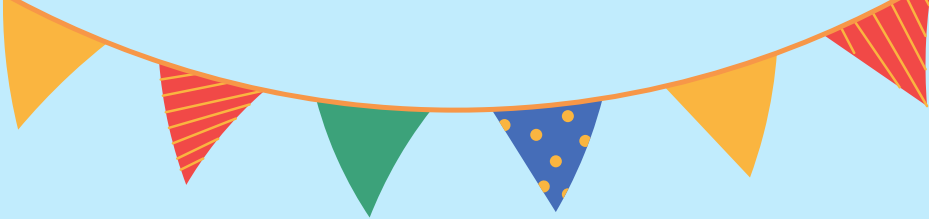
BUMBU

- 2 siung bawang merah
- 1 siung bawang putih
- Merica, garam dan gula secukupnya

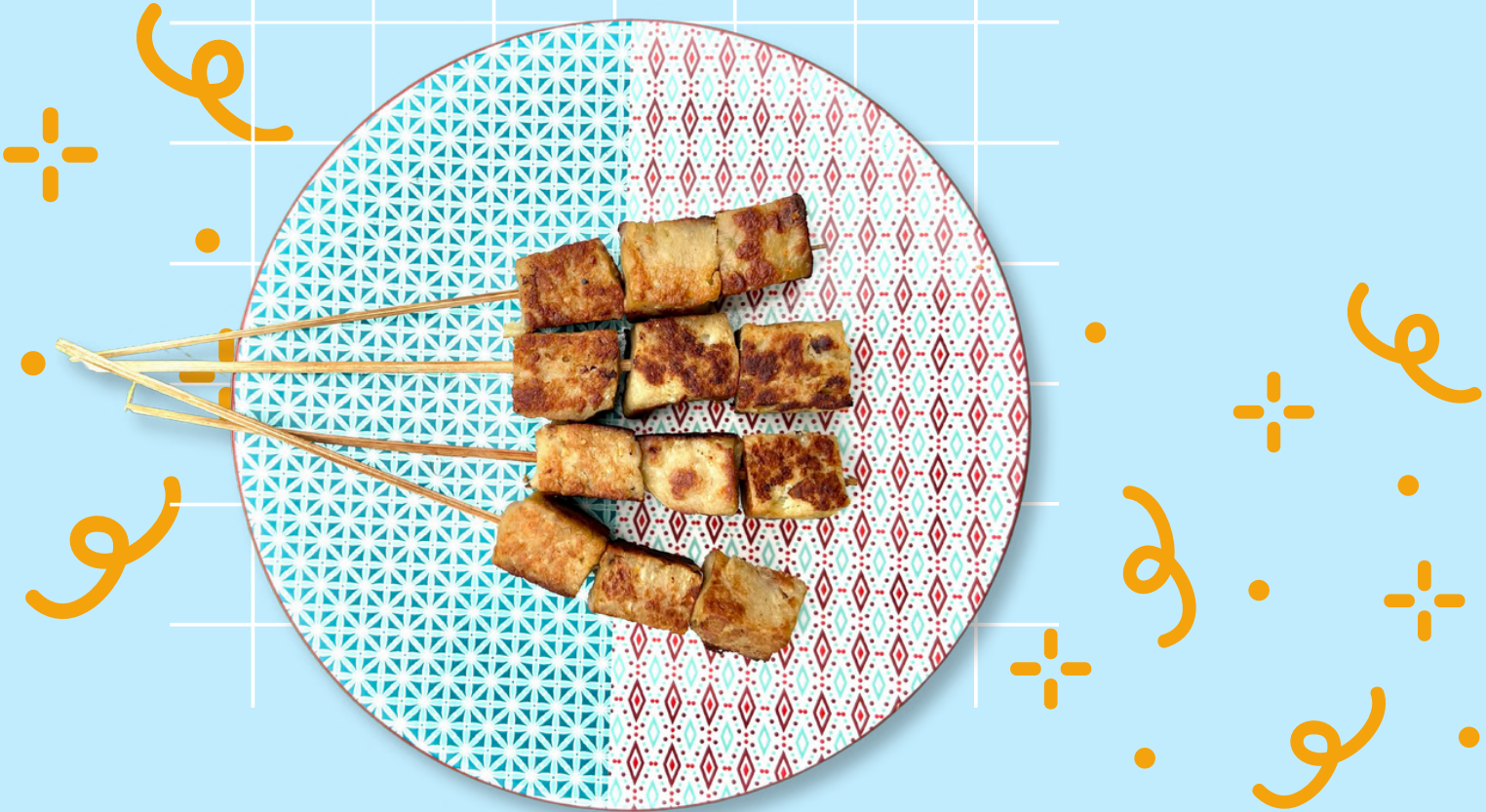
CARA PEMBUATAN

1. Masukkan daging ayam yang telah difillet ke dalam blender.
2. Tambahkan bawang merah & putih, blender rata.
3. Tambahkan tepung terigu dan bumbu. Blender kembali
4. Tambahkan 1 butir telur ke dalam adonan. Jika belum kalis dapat ditambahkan air secukupnya
5. Panaskan air dalam panci untuk merebus lilitan adonan.
6. Oleskan tangan dengan minyak goreng. Ambil sedikit adonan, lilitkan pada stick es krim. Lakukan hingga adonan habis. Rebus lilitan hingga mengapung, angkat dan tiriskan.
7. Panaskan minyak goreng dengan api sedang. Balur sepol kedalam kocokan telur dan panir secara bergantian. Lalu goreng hingga kuning keemasan. Sajikan





SATE PENTUL





BAHAN

- Daging Sapi Giling/cincang 50 gr
- Telur Ayam 60 gr (1 butir)
- Bawang Bombai 1 Buah
- Bawang Putih 2 Siung (cincang)
- Tepung Tapioka 5 gr
- Garam Secukupnya
- Merica Secukupnya
- Pala Secukupnya
- Mentega 10 g
- Bumbu (bawang putih dll)

1. Campur daging sapi, tepung tapioka, bawang bombai, bawang putih, garam, merica, pala, dan telur. Kemudian aduk hingga rata.
2. Bentuk menjadi bulatan lonjong seperti pentul.
3. Kemudian kukus.
4. Tusuki pentul dengan tusukan sate.
5. Olesi wajan grill dengan mentega, bakar sate pentul diatas panggangan sampai berwarna kecoklatan



Keterangan
3- 4 tusuk

Nilai gizi
Energy : 228,27 kkal
Protein : 9,8 gr
Lemak : 15,7 gr
Karbohidrat : 12,97 gr

CARA PEMBUATAN

BARONGKO PISANG





BAHAN

- Pisang Kepok / Pisang Raja 4 bh kecil (200 gr)
- Telur ayam 1 butir
- Santan kental 50 ml
- Gula aren 1 sdt
- Garam ¼ sdt
- Daun pisang untuk bungkus



Keterangan
3- 4 bungkus

Nilai gizi
Energy : 385,5 kkal
Protein : 13 gr
Lemak : 22,15 gr
Karbohidrat : 38,4 gr

CARA PEMBUATAN

1. Kupas pisang dan lumatkan dengan garpu (untuk usia 6 bulan lumatkan sampai halus)
2. Kocok lepas telur , lalu masukkan kedalam pisang yang telah dilumatkan
3. Kemudian masukkan santan homemade, untuk balita diatas 1 tahun bisa ditambahkan ¼ sdt garam dan 1 sdt gula jawa / gula aren
4. Bungkus dengan daun pisang dan kukus sampai matang kurang lebih 30 menit





SIOMAY AYAM UDANG CERIA



BAHAN

- 100 gr daging ayam (difillet & dicincang)
- 50 gr udang cincang
- 50 ml air es atau secukupnya
- 3 sdm tepung tapioka
- 1,5 sdm tepung terigu
- 1 sdm maizena
- 0,25 sdt baking powder
- 3 lembar kulit pangsit potong jadi 2
- 1 bh wortel, dicincang
- btr telur ayam



Keterangan
4 - 5 buah
ukuran kecil

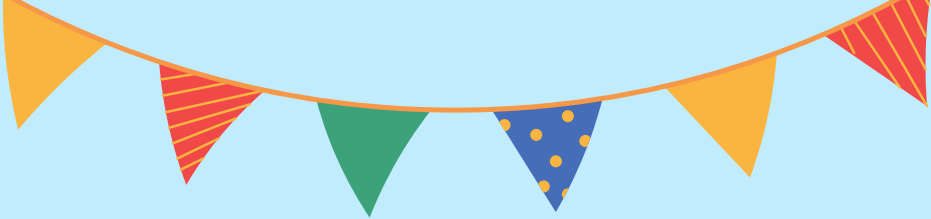
Nilai gizi
Energy : 441,3 kkal
Protein : 22 gr
Lemak : 11,4 gr

CARA PEMBUATAN

1. Campur ayam fillet cincang, udang cincang, telur yang sudah dikocok, wortel cincang dan semua bumbu. Uleni
2. Tuang air es secara perlahan sambil terus diuleni. Kemudian sambil masukkan tepung terigu, tepung tapioka dan tepung maizena, aduk-aduk sampai tercampur rata.
3. Ambil 1 lembar kulit pangsit, kemudian isi kulit dengan 1 sdm adonan yang telah dibuat, lakukan hingga adonan habis.
4. Kukus siomay hingga matang

BUMBU

- 1 sdt garam
- 0,5 sdt gula pasir
- 3 siung bawang putih
- 0,25 sdt merica



**OTAK OTAK
IKAN & AYAM**





BAHAN

- 150 gr ikan
- 100 gram ayam
- 1 butir telur
- 3 sdm tepung terigu
- 3 sdm tepung tapioca
- Minyak

BUMBU

- 3 butir bawang putih
- Mrica, gula, garam secukupnya

CARA PEMBUATAN

1. Haluskan semua bumbu. Campurkan ikan yang telah difillet.
2. Masukkan tepung terigu dan tepung tapioka.
3. Masukkan telur. Aduk sampai rata.
4. Bentuk adonan memanjang dengan panjang sesuai selera
5. Goreng hingga kuning keemasan.

Keterangan
2 porsi panjang



Nilai gizi
Energy : 441,3 kkal
Protein : 22 gr
Lemak : 11,4 gr

LAPIS AYAM TAHU MIE



BAHAN

- 100 gr daging ayam (dicincang)
- 100 gr tahu
- 50 gr Mie kering
- 1 butir telur
- 1 bh wortel
- Santan kental
- ½ sdm tepung maizena

BUMBU

- 2 siung bawang putih
- Gula dan garam secukupnya

Keterangan
2 - 3 porsi

Nilai gizi
Energy : 425,8 kkal
Protein : 16,5 gr
Lemak : 16,7 gr



CARA PEMBUATAN

1. Tumis bawang putih, masukkan ayam cincang, wortel dan tahu yang sudah dihaluskan
2. Masukkan santan kental, telur yang sudah dikocok, bumbu dan tepung maizena yang sudah dicairkan, aduk rata dan masak hingga ½ matang
3. Rebus mie dan tiriskan
4. Siapkan Loyang/ cetakan, kemudian tata bahan yang akan dimasak dengan urutan : lapisan bawah (adonan ayam tahu), lapisan tengah (mie), lapisan atas (adonan ayam tahu)
5. Kukus adonan hingga matang. Iris dan sajikan.



UDANG OMELET ROLL

BAHAN

- 100 gram udang
- 3 butir telur ayam
- 1 bh wortel, bayam & daun bawang
- Minyak

BUMBU

- Merica, gula dan garam secukupnya

CARA PEMBUATAN

1. Kukus udang, ambil dagingnya dan cincang
2. Ambil wortel, bayam dan daun bawang, potong kecil/cincang
3. Kocok telur dalam mangkuk. Masukkan wortel, bayam dan daun bawang, masukkan bumbu, aduk merata
4. Panaskan wajan yang telah diberi sedikit minyak
5. Masukkan 1 centong adonan telur
6. Letakkan udang cincang pada salah satu ujung wajan
7. Gulung hingga memadat, geser pada salah satu sisi wajan
8. Tuang kembali adonan pada sisi wajan lainnya lalu gulung kembali, lakukan terus sampai adonan telur habis.
9. Angkat dan potong-potong.



Keterangan
2 - 3 porsi

Nilai gizi
Energy : 409,9 kkal
Protein : 16,5 gr
Lemak : 10,7 gr





NUGGET SAYURAN



BAHAN

- Ubi jalar merah 100 gr
- Telur ayam 60 gr (1 butir)
- Daging ayam 50 gr
- Roti tawar 20 gram (1 lembar)
- Bayam 15 gram
- Wortel 15 gram
- Minyak 10 gram
- Tepung panir 15 gram
- Bawang putih
- Garam secukupnya

CARA PEMBUATAN

1. Ubi jalar, wortel, bayam dibersihkan dulu kemudian diparut kasar
2. Campur bayam, wortel, ubi, telur, daging ayam, roti tawar, bawang putih dan garam hingga rata.
3. Kukus adonan hingga matang, potong sesuai selera, celupkan ke dalam kocokan telur
4. Lumuri dengan tepung panir
5. Masukkan pada wajan berisi minyak panas. Goreng nugget hingga berubah warna dan matang. Angkat dan tiriskan
6. Lakukan langkah serupa pada sisa bahan.
7. Sajikan selagi hangat

Keterangan
3 -4 buah



Nilai gizi
Energy : 266,1 kkal
Protein : 11 gr
Lemak : 17,4 gr
Karbohidrat : 17,3 gr

UDANG PANIR





BAHAN

- Daging udang giling 150 gr
- Telur Ayam 60 gr (1 butir)
- Tepung Panir 100 gr
- Tahu 75 gr haluskan
- Seledri 5 gr
- Tepung Terigu 50 gr
- Garam secukupnya
- Merica bubuk secukupnya
- Minyak goreng 25 ml
- Bawang putih 3 siung haluskan

CARA PEMBUATAN

1. Campur daging udang , tahu, dan seledri dengan bawang putih, garam dan merica. Aduk hingga rata.
2. Masukkan Loyang, kemudina kukus 15 menit. Dinginkan dan potong sesuai selera.
3. Kocok telur dalam mangkok kecil.
4. Masukkan adonan yang telah dikukus kedalam telur kocok, kemudian balur dengan tepung panir. Masukkan kedalam kocokan telur, panir kembali.
5. Panaskan minyak, lalu goreng hingga matang dan berwarna kecoklatan. Angkat dan sisihkan.

Keterangan
5 buah



Nilai gizi
Energy : 231,88 kkal
Protein : 9,94 gr
Lemak : 8,62 gr
Karbohidrat : 30 gr



OMELET DAUN KELOR





BAHAN

- 100 gr daun kelor
- 40 gr daging ayam
- 1 butir telur ayam
- 2 sdm tepung maizena
- 40 gr mie kering (direndam sampai lunak)
- 30 gr tomat (dibuang bijinya)
- 30 gr wortel
- 1 sdt minyak sayur
- ½ sdt garam
- ¼ sdt merica bubuk
- 1 siung bawang putih, cincang halus
- 1 siung bawang merah, cincang halus

Keterangan
2-3 porsi



Nilai gizi
Energy : 513,8 kkal
Protein : 26,8 gr
Lemak : 21,5 gr

CARA PEMBUATAN

1. Tumis bawang putih dan bawang merah sampai harum, tambahkan daging giling aduk sampai berubah warna, angkat
2. Kocok telur masukkan mie basah taburi garam dan merica bubuk
3. Tambahkan tomat, daun kelor, bahan tumisan, tepung maizena, dan air aduk rata
4. Tuang di wajan dadar yang dioles minyak, aduk-aduk tutup dan biarkan sampai matang.

Kemuning, Kreasi Menu Balita Stunting adalah bentuk perhatian kami terhadap upaya mengatasi kasus stunting, terutama di Kabupaten Pati. Lewat pangan lokal warisan budaya Indonesia, Kemuning kami kemas dengan cara sederhana tapi syarat nilai gizi yang bermakna. Melalui Kemuning, besar harapan kami agar Ibu dan keluarga mampu dan berdaya menyajikan makanan bernilai gizi tinggi untuk anak sehat sejahtera.

KONTAK KAMI

-  @dinkespati
-  082137478254
-  dinkespati9@gmail.com
-  Jl. Diponegoro No.153, Parenggan,
Kec. Pati, Kabupaten Pati, Jawa
Tengah 59119



dr. Aviani Tritanti Venusia, MM
Kepala Dinas Kesehatan Kab. Pati



**Dinas Kesehatan Kabupaten Pati
2023**