



BOOKLET MENU

Juli 2022

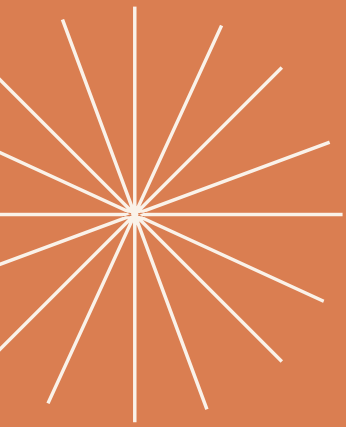
UNIVERSITAS AISYI'YIAH YOGYAKARTA

Tim Penyusun

RIRIN WAHYU HIDAYATI, S.ST., M.K.M

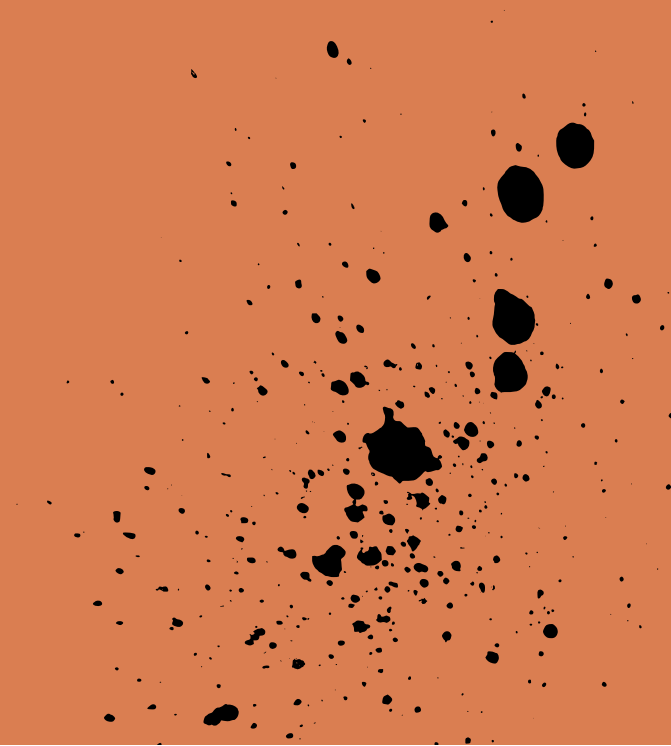
DEWINDA EVARINA KUSUMA

HAMINUR SALAMPESSY



DAFTAR ISI

- 1 Nasi dan sup wortel, bucis, daging sapi
- 2 Bola ubi isi keju mozarella
- 3 Nasi dan ikan kuah cakalang kuning
- 4 salad sayur alfukat



NASIDAN SUP WORTEL, BUNCIS DAGING SAPI

Bahan makanan :

Nasi	1	100 g	175 kkal
Daging sapi	1	35 g	75 kkal
wortel	1	100 g	25 kkal
Buncis	1	25 g	25 kkal
Slada	1	Bebas	Bebas
Susu	1	200 g	125 kkal
Apel	1	85 g	50 kkal
Tempe	1	50g	75kkal



cara pembuatan :

1. Cuci bersih daging, potong kotak, lalu rebus hingga empuk. rebus dengan api kecil supaya kaldunya keluar dan daging empuk. jika daging sudah setengah empuk siapkan sayuran. cuci bersih lalu kupas wortel dan kentang. lalu potong sesuai selera.
2. Setelah daging empuk masukan biji pala dan bawang goreng. rebus lagi selama 5 menit.
3. Lalu masukkan sayuran. masak hingga sayuran empuk, bumbui dengan garam dan lada bubuk, koreksi rasanya. terakhir masukan seledri. sup siap disajikan

BOLA UBI ISI KEJU MOZARELLA

Bahan makanan

Ubi	1	135 g	175 kkal
Tepung terigu	1	50 g	175 kkal
Gula	1	13g	50 kkal
Telur	1	55 g	35 kkal
Keju	1	35 g	125 kkal
Minyak goreng	1	5 sdm	50kkal
Jeruk	1	110 g	50 kkal

cara pembuatan :

- 1 Haluskan ubi yang sudah direbus
- 2 Campur semua adonan sampai menjadi adonan yang kalis
- 3 Bentuk bulat adonan, masukkan potongan keju, lalu bentuk bulat
- 4 Bola ubi siap di goreng



NASI DAN IKAN CAKALANG KUAH KUNING

Bahan makanan

Nasi	1	100 g	175 kkal
Ikan cakalang	1	40 g	50 kkal
Tomat	1	70 g	Bebas
Air		750	Bebas
Gula	1	ml	50 kkal
Minyak goreng	1	13 g 1 sdm	50 kkal
Anggur	1	165g	50 kkal
Tahu	1	110g	75kkal



cara pembuatan :

- 1 Siapkan bahan-bahan
haluskan bumbu
- 2 Panaskan minyak tumis
bumbu halus, beri serai,
lengkuas, daun salam,
garam, gula, merica
hingga harum, kemudian
masukkan ikan, air dan
tutup. tunggu hingga
mendidih
- 3 Setelah mendidih
masukkan tomat, air
jeruk nipis, tunggu kaldu
ikan keluar baru beri
masako, daun kemangi.
tunggu sebentar dan
siap disajikan

SALAD SAYUR ALFUKAT



Bahan makanan

Alpukat	1	60g	50kkal
Mentimun	1	110g	Bebas
Selada	1	7 g	Bebas
Kol ungu	0.5	50 g	25kkal
Tomat ceri	1	10 g	Bebas
Jeruk lemon	0.5	55g	50kkal
Madu	1	13g	50kkal

cara pembuatan :

1. Cuci bersih sayur dengan air matang dingin. iris-iris selada, tomat, kol ungu dan timun. potong-potong alpukat lalu kupas. tata sayuran yang sudah dipotong-potong di piring saji.
2. Pertama-tama selada, lalu timun, tomat, kol ungu ditata. tambahkan potongan alpukat di atasnya. beri perasan jeruk lemon. tuang madu
3. Aduk rata sebelum disantap
4. Sajikan dengan keju cheddar parut lebih nikmat. bisa juga disajikan dengan telur rebus jika suka.

happy eating