



SERI  
2

RESEP MASAKAN

# *Keluarga Sehat*





**Dr. Tan Shot Yen, M.hum**  
Penulis

**Abad**  
Desain Grafis

**Arimacs Wilander**  
Fotographer

**Theresia Firta Hapsari**  
Pengarah Gaya Makanan

**UNICEF**

**Sri Sukotjo**  
Nutrition Specialist

**Kinanti Pinta Karana**  
Communication Specialist

**dr. Hikmah Kurniasari**  
IYCF Consultant

@United Nations Children's Fund (UNICEF)

May 2020

## Halo Pecinta Resep Masakan Sehat,

Tahukah Anda, makanan Nusantara yang kaya rasa juga bisa diberikan kepada anak-anak sejak kecil. Selain bahan-bahannya yang segar, mulai dari ikan, sayuran, sampai biji-bijian, berbagai variasi rasanya memberi kesempatan kepada anak-anak untuk mengenal berbagai rasa dan tekstur makanan.

Pilih resep yang lembut seperti Bubur Manado dan Pindang Telur atau resep kaya rasa dengan puluhan bumbu seperti Pepes Ikan Patin dan Ikan Kembung Kuah Asam, berikan pengalaman kepada anak-anak dalam mengenal rasa-rasa baru yang menarik. Ingat, semakin bervariasi makanan anak, semakin banyak jenis gizi yang dikonsumsi.

Dengan makanan yang bervariasi dan kaya rasa, makanan Nusantara yang kaya gizi juga membantu untuk meningkatkan ketahanan tubuh keluarga serta menghilangkan rasa bosan dari rutinitas makan keluarga sehingga hubungan anggota keluarga juga semakin erat.

**Semoga dengan *Resep Makanan Sehat* kali ini, keluarga Anda semakin menikmati momen makan bersama keluarga, sembari memenuhi kebutuhan gizi anak-anak dengan makanan yang bervariasi.**

**Selamat mencoba!**

# Daftar isi

Fakta Penting	1	Ayam Taliwang	10
Bubur Manado	4	Kalio Ayam	12
Pepes Ikan Patin/ Dori	6	Pindang Telur	14
Ikan Kembung Kuah Asam	8	Kolak	15

# 5 Langkah Menjaga Asupan Sehat Ditengah Pandemi

Serba salah di tengah pandemi karena bingung bagaimana caranya menjaga agar keluarga tetap mendapat asupan yang sehat?

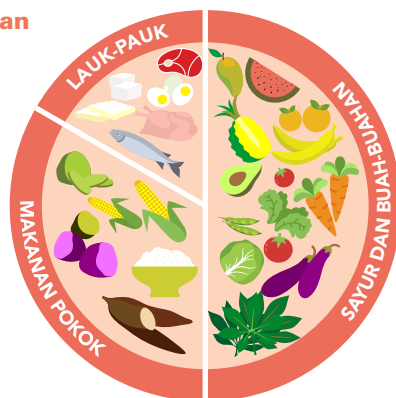
Simak lima langkah berikut.

## 1. Makan teratur dengan beragam makanan

Banyak di antara kita menjadi panik dan lumayan bingung karena masa pandemi ini mengubah semua rutinitas yang biasa kita jalani. Namun, satu hal yang tidak boleh kita lupakan adalah untuk tetap berusaha memenuhi kebutuhan asupan yang sehat dan tepat untuk keluarga kita.

Ingat prinsip “isi piringku” yang harus kita konsumsi sehari-hari:

- 1) **Sepertiga berisi karbohidrat** sebagai sumber tenaga, yaitu nasi, kentang, jagung, singkong, dan sebagainya.
- 2) **Setengah berisi sayuran dan buah-buahan** sebagai sumber vitamin dan mineral juga serat.
- 3) **Seperenam berisi sumber protein**, baik protein hewani seperti telur, daging, ikan, maupun protein nabati seperti kacang-kacangan yang bisa dikonsumsi dalam bentuk tahu, tempe, atau olahan biji-bijian lainnya.



## 2. Makan banyak buah dan sayuran

Di masa ketika kita harus terus fit sehingga tidak mudah terkena virus, makan banyak buah dan sayuran adalah hal yang sangat penting. Karena itu, meskipun keluar rumah saat ini dibatasi, tetap usahakan memenuhi kebutuhan buah dan sayuran pada anak.

Penting untuk memastikan anak-anak masih mendapatkan banyak buah dan sayuran karena penuh dengan vitamin, mineral, dan serat, setidaknya lima porsi sehari. Tapi bagaimana caranya agar tetap bisa menyediakan asupan sehat, seperti buah dan sayuran segar setiap hari untuk keluarga sementara kita dibatasi untuk keluar rumah? Maksimalkan layanan pesan-antar kebutuhan sehari-hari yang menyediakan bahan sayuran dan buah-buahan segar yang saat ini banyak tersedia. Beli secukupnya dan ikuti cara-cara penyimpanan yang baik untuk menjaga kesegarannya.

### **3. Minumlah banyak air**

Salah satu cara untuk menjaga sistem kekebalan tubuh adalah dengan minum banyak air putih agar tubuh tetap terhidrasi dengan baik. Biasakan anak-anak untuk selalu minum air putih di dalam kesehariannya, baik sebelum dan setelah makan, maupun di sela-sela kegiatannya, seperti belajar, bermain, atau berolahraga. Hindari memberi anak-anak minum minuman manis yang mengandung terlalu banyak gula. Beri pengertian pada anak-anak bahwa minuman manis akan merusak giginya dan memicu gangguan kesehatan jangka panjang, seperti kegemukan dan obesitas.

### **4. Batasi makanan yang tidak sehat**

Kesulitan memenuhi asupan sehat bagi anak-anak karena keterbatasan akses keluar rumah untuk berbelanja memang menjadi tantangan tersendiri untuk orangtua. Namun, bukan berarti kita menyerah begitu saja pada makanan siap saji yang masuk dalam kategori makanan tidak sehat karena mengandung lemak atau garam tinggi namun rendah kandungan nutrisinya, seperti mi instan, pizza, burger, atau kentang goreng yang bisa dengan mudah kita pesan.

Jika memang terdesak memesan makanan siap saji untuk anak maupun seluruh keluarga, lakukan hal-hal berikut:

- Cobalah memesan pilihan yang lebih sehat dengan memeriksa label gizi dan pilihlah jenis makanan yang “paling sehat” di antara beberapa pilihan makanan siap saji yang tersedia
- Batasi konsumsi makanan siap saji di keluarga, misalnya maksimal satu kali dalam seminggu boleh memesan makanan siap saji atau misalnya hanya memesan lauknya saja, tapi sayuran dan buah-buahan segar tetap disediakan di rumah
- Mengontrol ukuran porsi sesuai kebutuhan gizi dengan menghitung kalori makanan siap saji yang dipesan.

Sementara itu, untuk memenuhi camilan untuk anak-anak yang bosan karena di rumah terus, hindari memberikan camilan praktis buatan pabrik yang biasanya mengandung banyak gula atau garam. Ganti dengan potongan buah segar, jus buah, atau sayuran yang bisa dimakan mentah. Buatlah berbagai potongan buah dengan bentuk yang menarik untuk memancing minat anak. Untuk menjaga kebutuhan nutrisinya dalam masa pertumbuhan dan agar mereka tetap sehat selama masa pandemi, anak-anak tetap perlu makan satu atau dua camilan sehat di siang hari.

## 5. Mulai memasak dan bersenang-senang!

Salah satu cara untuk menjaga kondisi tubuh tetap fit dan imun tubuh tetap terjaga adalah dengan menjaga psikis tetap sehat. Nah, masukkan agenda memasak bersama keluarga dalam kegiatan di rumah selama masa pandemi dan jadikan momen memasak bersama sebagai waktu bersenang-senang bagi anak-anak. Selain itu, anak-anak bisa mencoba cara memasak dan mengetahui proses membuat makanan sehingga mereka bisa lebih menghargai makanan yang dikonsumsi. Anak yang lebih kecil bisa membantu memetik sayuran dan mencucinya, sedangkan anak yang lebih besar bisa membantu menyiapkan bumbu-bumbu atau mengaduk olahan. Jangan lupa, rekam momen berharga ini untuk dinikmati bersama di kemudian hari dan menumbuhkan rasa bangga pada diri anak karena terlibat di dalam salah satu kegiatan penting di dalam rumah: memasak!







# Bubur Manado



Untuk 4 porsi

## Bahan

- |                                                                       |                         |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1 mangkuk nasi (lebih cepat membuatnya daripada dimulai dengan beras) | Bumbu halus:            |
| 1 jagung manis, disisir/dipipil                                       | 2 siung bawang putih    |
| 1 ubi merah, kupas, potong kotak                                      | 2 siung bawang merah    |
| ¼ labu kuning/waluh yang tidak terlalu besar, potong kecil            | 2 buah kemiri           |
| 1 batang serai geprek                                                 | Garam, lada secukupnya. |
| 1 ikat kangkung (atau daun gedi), petik pilih yang muda               | Taburan: Abon ikan      |
| 1 ikat bayam merah, petik pilih yg muda                               |                         |
| 1 ikat kemangi                                                        |                         |

## Cara Membuat

1. Bumbu halus diulek hingga benar-benar halus
2. Buat bubur dari nasi : tuang air mendidih ke dalam panci berisi nasi hingga batas air 1 ruas jari di atas nasi. Terus diaduk sambil dimasak, jangan sampai gosong. Biar air mulai susut dan bubur belum terbentuk, tambahkan lagi airnya.
3. Masukkan bumbu halus, jagung manis, ubi merah, labu kuning, dan serai.
4. Jika akan disajikan, angkat serainya, buang. Masukkan kangkung dan bayam merah sebentar.
5. Sajikan bubur dalam mangkuk, beri kemangi dan taburi dengan 1-2 sendok makan abon ikan.

## Catatan:

*Hindari ikan asin, abon ikan jauh lebih sehat ketimbang ikan asin goreng. Apabila hanya ingin membuat 1 porsi, kangkung dan bayam merah ambil secukupnya untuk dimasukkan ke bubur. Sisa bubur bisa disimpan, dihangatkan lagi jika ingin dimakan dan dibubuhi kangkung dan bayam sisanya yang masih segar*





# Pepes Ikan Patin/Dori

Untuk 2 porsi

## Bahan

- 1 ekor ikan patin ukuran sedang potong jadi 2, atau ikan Dori 200 gr, ambil dagingnya saja bagi jadi 2
- 8-10 belimbing wuluh
- 4 daun salam
- 2 jempol lengkuas digeprek
- 10 cabai rawit utuh
- 2 tomat besar iris agak besar
- 2 batang serai, geprek
- 100 ml santan
- 2 lembar daun pisang agak lebar untuk bungkus

Bumbu halus:

- 6 siung bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 1 ruas kunyit kupas, bakar
- 1 ruas jahe
- 6 butir kemiri
- 1 sendok teh ketumbar
- Garam, lada secukupnya

## Cara Membuat

1. Bumbu halus ulek, sangrai dengan api kecil sampai harum. Boleh ditumis dengan sedikit sekali minyak jika perlu.
2. Aduk ikan, dan semua bahan-bahan termasuk santan dan bumbu halus.
3. Ambil selembar daun pisang, 1 potongan ikan dibungkus dengan isian 1 batang serai, 1 lengkuas, 2 daun salam, dan adukan bumbu. Semat dengan lidi, kukus hingga matang. Sebelum makan pepes dipanggang/dibakar sebentar hingga harum.







# Ikan Kembung Kuah Asam



Untuk 2 porsi

## Bahan

3 ekor ikan kembung banjar  
2 buah jeruk nipis, peras airnya  
2 lembar daun salam  
1 jempol lengkuas, geprek  
2 batang serai, geprek  
4 daun jeruk purut  
8-10 belimbing wuluh, potong2  
5 cabe rawit merah utuh  
2-3 tangkai kemangi  
1 batang daun bawang, rajang kasar  
1 liter air

Bumbu ulek kasar:

6 siung bawang merah  
3 siung bawang putih  
1 cabe merah besar (keriting jika suka pedas)  
1 ruas kunyit, bakar  
1 ruas jahe

## Cara Membuat

1. Lumuri ikan kembung dengan air jeruk nipis, terutama bagian isi perutnya. Diamkan 15-30 menit.
2. Tumis bumbu ulek kasar dengan sedikit minyak, masukkan salam, lengkuas, serai dan daun jeruk. Tuang air, masak hingga mendidih
3. Masukkan ikan kembung, belimbing wuluh, cabai rawit, beri garam dan lada secukupnya.
4. Masak hingga matang, sebelum diangkat beri kemangi dan daun bawang iris.



# Ayam Taliwang



Untuk 2 porsi

## Bahan

4 potong ayam (2 dada, 2 paha atas dan bawah)  
1 jeruk nipis, peras airnya  
2 batang serai, geprek  
2 ruas lengkuas, geprek  
100 ml santan  
4 lembar daun jeruk  
Garam, lada secukupnya  
Daun pisang secukupnya (jika ingin dibakar, bukan dioven)

Bumbu halus:

6 siung bawang merah  
3 siung bawang putih  
2 cabai merah besar (keriting jika suka pedas)  
2 cabai rawit  
1 ruas kencur  
Sedikit terasi sangrai  
6 butir kemiri  
1 tomat merah

## Cara Membuat

1. Lumuri ayam dengan air jeruk nipis, tunggu 30 menit. Bilas.
2. Bumbu dihaluskan, tumis dengan sedikit minyak atau sangrai dengan api kecil.
3. Masukkan serai, lengkuas, daun jeruk dan santan. Beri garam dan lada secukupnya. Masak hingga bumbunya agak kering.
4. Panggang dalam oven, atau bakar dengan dibungkus daun pisang sampai harum.





# Kalio Ayam



Untuk 2 porsi

## Bahan

4 potong ayam (2 dada, 2 paha atas dan bawah)  
1 buah jeruk nipis, peras airnya  
Santan 500cc  
1 lembar daun kunyit, rajang halus  
3 lembar daun salam  
3 lembar daun jeruk  
3 Sendok makan air asam jawa  
1 jempol gula merah

Bumbu halus:

6 siung bawang merah  
3 siung bawang putih  
5 cabe merah besar  
3 cabe rawit merah  
1 ruas jahe  
1 ruas lengkuas  
1 ruas kunyit bakar  
4 buah kemiri  
1 sendok teh ketumbar  
Garam lada secukupnya

## Cara Membuat

1. Bersihkan ayam, lumuri jeruk nipis.
2. Bumbu halus diulek semua, sangrai dengan api kecil. Atau ditumis dengan sedikit minyak saja.
3. Masukkan semua daun: kunyit, daun jeruk, daun salam, aduk hingga wangi
4. Masukkan ayam, aduk dan tuangkan santan. Masak hingga mendidih
5. Tuangkan air asam jawa, gula merah. Masak di atas api kecil hingga ayam empuk benar dan santan menyusut.







# Pindang Telur



Untuk 5 porsi

## Bahan

5-6 butir telur ayam

2 genggam kulit bawang merah (karena itu, jika mengupas bawang merah, jangan dibuang kulitnya)

4-5 lembar daun salam

4-5 lembar daun jambu klutuk (jika tidak ada, bisa gunakan 3 kantung teh celup)

1 ruas lengkuas, geprek

2 sendok teh garam

Air untuk merebus telur (tingginya 1 ruas jari di atas telur, telurnya harus terendam semua)

## Cara Membuat

1. Rebus air bersama-sama dengan telur dan semua bahan kecuali kantung teh celup
2. Ketika mendidih, masukkan teh celupnya. Masak hingga telur matang.
3. Diamkan telur dalam rendaman untuk merebus itu selama semalam.
4. Esok hari, ketuk-ketuk kulit telurnya, baru direbus hingga mendidih. Angkat. Kupas. Putih telur 'bermotif' seperti marmer kecoklatan.

# Kolak



Untuk 5 porsi



## Bahan

- 250gr Kolong kaling
- 400gr Ubi Merah
- 4 Pisang kepok matang atau 1 Pisang tanduk potong
- 3 keping Gula Merah (sesuai selera)
- 1 Gelas Santan (dari ¼ kelapa)
- 1 helai pandan
- 1 potong Kayu Manis dan cengkeh
- 1 liter air untuk merebus

## Cara Membuat

1. Bersihkan dan rendam kolong kaling selama 5 menit
2. Potong-potong pisang dan ubi sesuai selera
3. Campur gula merah, kayu manis dan cengkeh dalam 700ml air dalam panci dan masak hingga mendidih
4. Masukkan ubi dan masak hingga mendidih
5. Masukkan pisang, kolong kaling, daun pandan dan masak hingga mendidih
6. Masukkan santan dan kecilkan api sambil sesekali diaduk agar santan tidak menggumpal
7. Masak hingga mendidih, dan siap untuk disajikan

**Alamat:**

World Trade Center 2, Lantai 22  
Jakarta 12920, Indonesia

**Telepon:**

(021) 50916100

**Website:**

[www.unicef.org/indonesia](http://www.unicef.org/indonesia)



---

untuk setiap anak