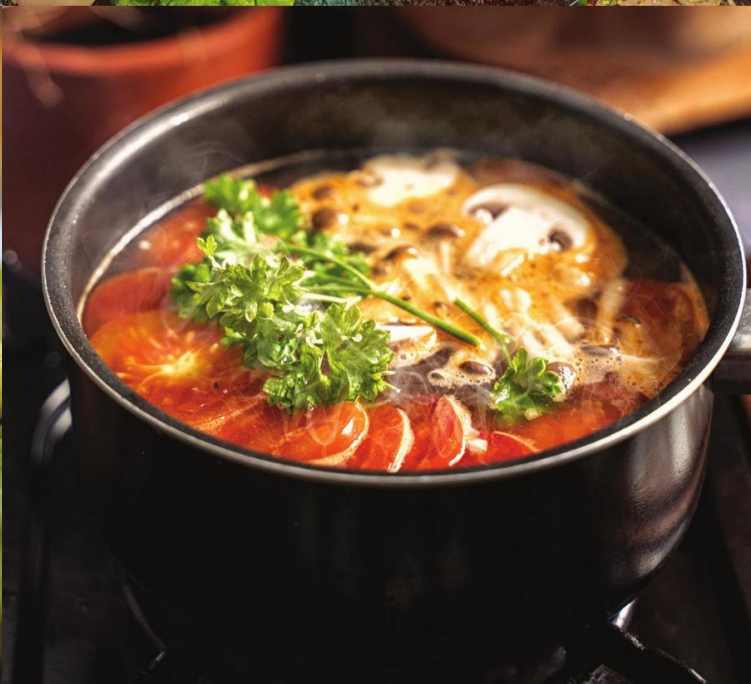




KALENDER RESEP SERBA TELUR

(Resep oleh: Dr. dr. Tan Shot Yen, M.hum)

JULI 2020 – DESEMBER 2021



TELUR KUKUS NAGIH TERUS

Bahan :

3 telur ayam
1 genggam ayam cincang
Tulang/ceker ayam untuk kaldu
Sedikit garam
1 sdt kecap asin
1 sdt Tepung Tapioka/kanji
Air secukupnya
1/2 sdm minyak sayur/minyak wijen
1 sdm daun bawang cincang

Cara Membuat:

1 Buat kaldu ayam dari tulang/ceker. Dinginkan sampai suhu ruang.



2 Telur ayam dikocok sekitar 1 menit, tambahkan kaldu sebanyak telur ayam kocok. Beri sedikit garam. Aduk hingga tercampur baik. Tambahkan air kurang lebih 3 sdm. Aduk lagi.

3 Tuang campuran telur kocok ke dalam mangkuk yang agak lebar dengan cara disaring perlahan



4 Siapkan kukusan. Tutup kukusan dibungkus dengan serbet, agar tetesan air tidak jatuh ke dalam kukusan. Panaskan hingga air mendidih. Kukus campuran telur kocok sekitar 5 menit. Matikan api. Tunggu 15 menit, jangan dibuka-buka.



5 Dalam wadah bersih, ayam cincang dicampur dengan kecap asin, tepung tapioka, minyak sayur/minyak wijen dan 1/2 sdm air. Aduk hingga rata. Di atas wajan dengan api kecil, sangrai campuran cincang ayam hingga kering dan wangi.

6 Sajikan kukusan telur dengan ayam di atasnya, tabur dengan daun bawang cincang. Sajikan hangat.

07 JULI

M	S	S	R	K	J	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

31 Juli, Hari Raya Idul Adha 1441 H

08 AGUSTUS

M	S	S	R	K	J	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

17 Agustus, Hari Kemerdekaan RI
20 Agustus, Tahun Baru Islam 1442 H
21 Agustus, Cuti Bersama Tahun Baru Islam 1442 H

SOP GAMBAS TELUR BERSERABUT ANTI KERIPUT

Cara Membuat:

1

Rebus kaldu ayam dari tulang. Angkat tulangnya, masukkan potongan gambas (oyong)



2

Setelah gambas (oyong) mendidih, masukkan cairan tepung jagung/tapioka. Aduk.



3

Setelah mendidih lagi, masukkan kocokan telur ayam sambil terus diaduk hingga kelihatan berserabut



4

Tambahkan garam, lada. Sajikan panas-panas.



Bahan :

1 telur ayam, kocok
2 sdt tepung jagung/ tapioka, cairkan dengan air
Tulang ayam, dibuat kaldu
2 buah gambas (oyong) kupas, potong-potong
Lada, garam secukupnya.

09 SEPTEMBER

M	S	S	R	K	J	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

10 OKTOBER

M	S	S	R	K	J	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

15 Oktober, Hari Ayam dan Telur Nasional
28 & 30 Oktober, Cuti Bersama Maulid Nabi Muhammad SAW
29 Oktober, Maulid Nabi Muhammad SAW

TELUR BACEM BIKIN KESENGSEM



Bahan :

10 butir telur rebus, dikupas.
2 sdm gula merah sisir
1 sdm air asam
2 lembar daun salam
1 gelas air kelapa
1 liter air
2 ruas lengkuas, geprek
Garam secukupnya

Bumbu Ulek :

5-6 siung bawang merah
1 siung bawang putih
Ketumbar sangrai secukupnya

Cara Membuat:

1



Didihkan air, masukkan air kelapa dan bumbu ulek. Masak hingga mendidih. Tambahkan gula merah, air asam, garam, salam dan lengkuas, aduk.

2

Masukkan semua telur, pastikan terendam. Rebus dengan api kecil hingga kuahnya menyusut dan telur kecoklatan. Tutup panci, simpan semalaman



3



Rebus lagi dengan api kecil keesokan harinya, diaduk-aduk hingga air menyusut. Resep telur bacem ini juga bisa untuk tahu atau tempe.

11 NOVEMBER

M	S	S	R	K	J	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12 DESEMBER

M	S	S	R	K	J	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

24 Desember, Cuti Bersama Hari Raya Natal
25 Desember, Hari Raya Natal
28-31 Desember, Pengganti Cuti Bersama
Hari Raya Idul Fitri

MATRAS NASI BERSELIMUT TELUR



Bahan :

Nasi putih/merah
½ ikat bayam, rebus sebentar
2 telur ayam, kocok
1 wortel, potong dadu kecil-kecil
1 sdm daun sop (seledri) cincang
Jamur (apa pun jenisnya) potong kotak kecil
Garam, lada secukupnya

Cara Membuat:

1

Telur kocok dicampur dengan wortel, daun sop (seledri) cincang, jamur, garam dan lada.



2

Campuran telur tadi didadar agak lebar dengan sedikit minyak dioles pada wajan agar tidak lengket.



3

Di atas piring: dadar diisi nasi dan bayam rebus, ditata memanjang dan digulung.



4

Iris gulungan dadar berisi nasi dan bayam. Santap selagi hangat.

Catatan : Supaya gurih, nasi saat ditanak bisa menggunakan kuah kaldu ayam.



01 JANUARI

M	S	S	R	K	J	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

01 Januari, Libur Tahun Baru 2021

02 FEBRUARI

M	S	S	R	K	J	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

12 Februari, Tahun Baru Imlek 2572

TAHU GULUNG TELUR PANTANG MUNDUR

Cara Membuat:

1

Buat bahan isi: hancurkan tahu hingga halus, campur wortel, daun sop (seledri), kocokan telur, bawang merah, bawang putih, garam dan lada.



2

Buat bahan kulit: kocok telur dengan bawang putih, lada dan garam (boleh tambahkan 1 sdm kaldu ayam dari tulang agar gurih). Dadar tipis-tipis. Bisa untuk 5 lembar dadar.



3

Isi tiap dadar dengan bahan isi: ratakan, lalu gulung dan bungkus dengan daun pisang. Kukus.



4

Tunggu dingin, buka daun pisangnya, iris menyerong. Siap dihidangkan dengan sambal jika suka.



Bahan Kulit:

2 telur ayam
Bawang putih (cincang secukupnya)
Lada
Garam

Bahan Isi:

1 tahu kotak
1 wortel, potong dadu kecil
1 telur Ayam, kocok
Bawang putih dan bawang merah (cincang secukupnya)
Setangkai daun sop (seledri), cincang
Lada
Garam

03 MARET

M	S	S	R	K	J	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

11 Maret, Isra Miraj 1442 H
14 Maret, Hari Raya Nyepi 1943 Saka

04 APRIL

M	S	S	R	K	J	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

02 April, Jumat Agung

SUP TELUR TOMAT LEZAT DAN HEMAT



Cara Membuat:

1 Didihkan tulang ayam, buat menjadi kaldu. Busa yang mengapung diangkat, buang, hingga kaldu tetap jernih.



2 Masukkan potongan tomat dan jamur

3 Telur ayam satu per satu dimasukkan, langsung diaduk dalam sup mendidih.



4 Bubuhkan garam dan lada

5 Terakhir masukkan daun sop (seledri) dan daun bawang halus saat hendak disajikan panas-panas.



Bahan:

- 1 liter kaldu ayam dari rebusan tulang
- 2 butir telur ayam
- 2 buah tomat merah potong sesuai selera
- Segenggam jamur (apa pun jamur nya)
- Setangkai daun sop (seledri) potong kecil-kecil
- Segenggam daun bawang, Rajang halus
- Garam secukupnya
- Lada secukupnya.

05 MEI

M	S	S	R	K	J	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

01 Mei, Hari Buruh
13 Mei, Kenaikan Yesus Kristus
13-14 Mei, Hari Raya Idul Fitri 1442 H
17-19 Mei, Cuti Bersama Hari Raya Idul Fitri 1442 H
26 Mei, Hari Raya Waisak 2565

06 JUNI

M	S	S	R	K	J	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

01 Juni, Hari Lahir Pancasila

SIOMAY TELUR TETAP MAKMUR

Bahan:

5 butir telur rebus (kupas kulitnya)
½ kg ikan cincang (boleh ikan tenggiri atau ikan ekor kuning)
1 sdm tepung tapioka
1 putih telur, kocok
1 sdm daun bawang kecil cincang
Garam & Lada secukupnya

Cara Membuat:



1 Aduk hingga rata: ikan cincang, tepung tapioka, putih telur kocok, daun bawang, garam dan lada.

2 Ambil sesendok adonan ikan, masukkan 1 butir telur rebus ke tengahnya. Lakukan hal yang sama untuk tiap telurnya.



3 Tata siomay dalam kukusan, kukus hingga matang. Belah siomay saat sudah agak dingin, nikmati dengan sambal kacang dan perasan jeruk limo.

Catatan:

Selain telur, adonan siomay ikan bisa digunakan untuk tahu (seperti tahu isi), pare, kentang dan labu air (labu lonceng).

07 JULI

M	S	S	R	K	J	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

19 Juli, Cuti Bersama Idul Adha 1442 H
20 Juli, Idul Adha 1442 H

08 AGUSTUS

M	S	S	R	K	J	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

10 Agustus, Tahun Baru 1443 H
17 Agustus, Hari Kemerdekaan

LUMPIA BASAH ANTI SUSAH



Bahan dadar telur:

4 butir telur, kocok
Garam secukupnya

Bahan Isi:

200 gr Daging ayam cincang
1 telur ayam dikocok
2 wortel, potong dadu kecil
1 daun bawang rajang halus
5 bawang merah
3 siung bawang putih
Garam, merica secukupnya
Segenggam tauge mentah
Selada keriting mentah
10 lembar (boleh tanpa selada)

Cara Membuat:



1 Bawang merah dan putih disangrai (tanpa harus gunakan minyak) dengan api kecil, jaga jangan lengket di panci. Jika mulai harum, masukkan ayam cincang, beri air sedikit (setengah gelas) agar tidak lengket. Tambahkan wortel. Ketika air menyusut, masukkan kocokan telur ayam, aduk-aduk agar tidak mengeras di satu tempat. Beri garam dan merica secukupnya. Jika sudah matang, sisihkan agar agak dingin.



2 Buat dadar satu per satu dari 4 telur dikocok diberi sedikit garam. Jika tidak ada wajan anti lengket, bisa gunakan wajan biasa disemir sedikit minyak kelapa dengan kuas agar tidak lengket.



3 Ambil selembar dadar, beri daun selada, tauge mentah, daun bawang rajang dan bahan isi. Gulung berbentuk lumpia. Disajikan dengan sambal kacang atau cabe rawit.

09 SEPTEMBER

M	S	S	R	K	J	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

10 OKTOBER

M	S	S	R	K	J	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

19 Oktober, Maulid Nabi Muhammad SAW 1443 H

SEMAR MENDEM KESENGSEM IKAN

Cara Membuat:

- 1 Rendam beras ketan 1 jam. Tiriskan, kukus selama 20–30 menit. Gunakan panci untuk merebus santan, daun pandan dan salam serta garam hingga mendidih. Ketan kukus masukkan ke dalam santan, aduk terus hingga santannya habis. Kukus lagi ketan selama 20–30 menit.



- 2 Siapkan kulitnya: dadar tipis-tipis kocok telur dan santan encer dibubuhi sedikit garam. Jika tidak ada wajan anti lengket, bisa gunakan wajan biasa disemir sedikit minyak kelapa dengan kuas agar tidak lengket.

- 3 Satu per satu semar mendem dibuat: dalam selembar dadar isi dengan 2 sendok ketan yang sudah matang, tambahkan abon ikan 2 sendok teh di tengahnya, lipat dadar seperti lumpia dengan memadatkan isi ketannya. Boleh dimakan dengan sambal kacang atau cabe rawit.



Bahan:

250 gram beras ketan putih
1 gelas santan
Garam secukupnya
1 lembar daun pandan
1 lembar daun salam
Abon ikan roa/cakalang secukupnya

Bahan kulit:

4 butir telur, kocok
Setengah gelas santan encer
Garam secukupnya

11 NOVEMBER

M	S	S	R	K	J	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

12 DESEMBER

M	S	S	R	K	J	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

24 Desember, Cuti Bersama Hari Raya Natal
25 Desember, Hari Raya Natal



TELUR DAPAT CEGAH STUNTING

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh akibat gangguan gizi kronis sejak dalam kandungan hingga anak berusia 2 tahun (1000 Hari Pertama Kehidupan).

- Ditandai dengan panjang badan di bawah minus dua standar deviasi anak seusianya
- Berisiko gangguan kecerdasan dan penyakit tidak menular di kemudian hari

CEGAH STUNTING SEJAK DINI

TAMBAHKAN 1 BUTIR TELUR PADA MENU HARIAN :

IBU HAMIL
Pertumbuhan
tubuh & otak anak
dimulai pada
masa kehamilan



BALITA
Pertumbuhan berat
otak mencapai
kurang lebih 90%
dari berat otak
dewasa



IBU MENYUSUI
Makan cukup dan
bergizi untuk
membuat ASI serta
tubuh ibu menjadi
sehat dan kuat



Makan satu butir telur setiap hari pada anak usia 6-9 bulan dapat menurunkan risiko stunting hingga 47%.

Referensi :

1. Iannotti LL, Lutter CK, Stewart CP, et al. (2017)
2. Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, Kementerian Kesehatan (2018)
3. Australian Egg Corporation Limited. <https://www.australianeggs.org.au/what-we-do/healthcare-professionals/hcp-factsheets/eggs-and-pregnancy/> (diakses Juli 2020)
4. World Health Organization and Unicef. Breastfeeding Counselling. (2011)

Image by : Freepik



PECAHKAN MITOS SI TELUR!

MITOS

FAKTA



Telur menyebabkan alergi pada semua anak.

Tidak semua anak mengalami alergi akibat mengonsumsi telur. Memperkenalkan telur sejak dini dapat membantu mengurangi reaksi alergi.



Tidak boleh dimakan ibu hamil.

Telur mengandung protein berkualitas tinggi serta 11 vitamin dan mineral yang baik untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil dan tumbuh kembang janin.



Tidak boleh dimakan anak < 1 tahun.

Telur mengandung gizi yang baik untuk pertumbuhan badan dan perkembangan otak anak.



Kolesterol.

Makan satu telur setiap hari tidak akan meningkatkan kolesterol dan tidak meningkatkan risiko penyakit jantung.



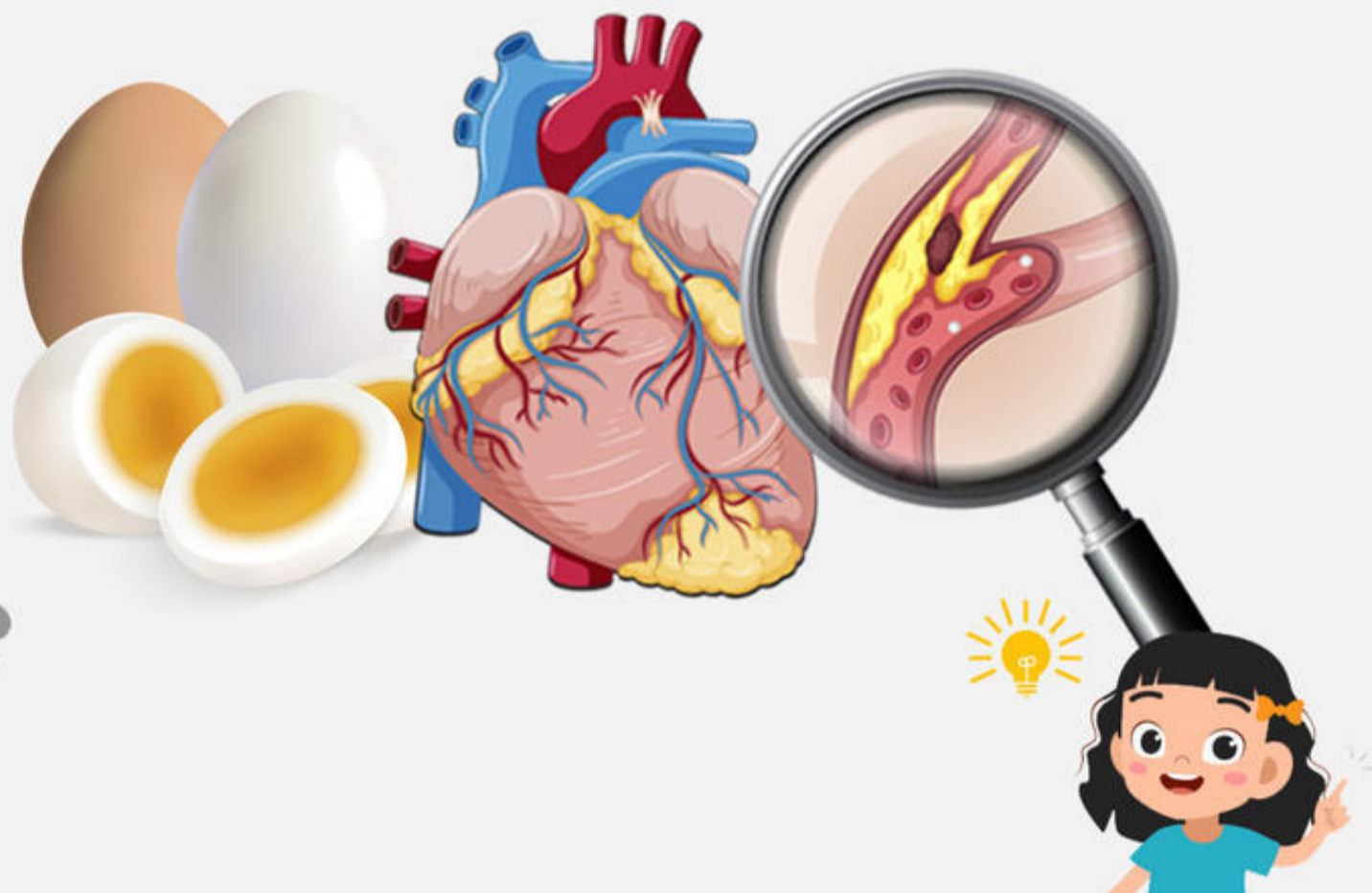
Referensi:

1. Australian Egg Corporation Limited. <https://www.australianeggs.org.au/nutrition/babies-and-children/> (Diakses Juli 2020)
2. Australian Egg Corporation Limited. <https://www.australianeggs.org.au/what-we-do/healthcare-professionals/hcp-factsheets/eggs-and-pregnancy/> (Diakses Juli 2020)
3. Australian Egg Corporation Limited <https://www.australianeggs.org.au/nutrition/egg-myths/> (Diakses Juli 2020)

Image by: Freepik



FAKTA ATAU MITOS TELUR & KOLESTEROL



Apakah telur penyebab utama peningkatan kolesterol dalam tubuh ?

Penelitian menunjukkan bahwa makan satu telur setiap hari hanya memiliki pengaruh yang sangat kecil pada kadar kolesterol darah. Daripada membatasi makan telur, yang lebih penting diperhatikan adalah pola makan sehat, yaitu dengan menambah asupan sayuran dan mengurangi konsumsi makanan olahan.

Referensi:
Eggs and the heart. Evidence paper, Heart foundation (2016)

Image by: Freepik