

SURYANA MAULIDA

100 RESEP BEKAL SIMPEL!



Mudah,
Sehat,
& Lezat

100
*Resep
Bekal
Simpel*

100 Resep Bekal Simpel

Penulis: **Suryana Maulida**
Penyunting: **Juliagar Romadhani**
Desain Cover: **Budi Setiawan**
Penata Letak: **Didit Sasono**
Diterbitkan pertama kali oleh:

anak Kita

Redaksi:

Jl. Haji Montong No. 57 Ciganjur Jagakarsa
Jakarta Selatan 12630
Telp. (Hunting): (021) 788 83030;
Ext.: 213, 214, dan 216
Faks. (021) 727 0996
E-mail: redaksi@anakkita.co.id
Situs web: www.anakkita.co.id

Pemasaran:

Jl. Kelapa Hijau No. 22 Rt 006/03 Jagakarsa, Jakarta Selatan 12620 Indonesia
(021) 7888 1850, (021) 7888 1860 distributorsukabuku.com, pemasaran@distributortransmedia.com

Hak cipta dilindungi Undang-undang

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Maulida, Suryana

100 Resep Bekal Simpel/ Suryana Maulida; penyunting, Juliagar Romadhani. ; —cet.1—

Jakarta: Anak Kita, 2015

114 hlm, 14 x 21 cm

ISBN xxxxxxxx

1. Parenting

II. Ratna Kusumastuti

I. Judul

613

Apabila Anda menemukan kesalahan cetak dan atau kekeliruan informasi pada buku ini, harap menghubungi redaksi Anak Kita.

Kata Pengantar



Dear BUNDA,

Rasanya Bunda pasti pernah merasa khawatir dengan berbagai jajanan dan makanan yang ada disekitar buah hati.

Bersih 'gak ya? Sehat 'gak ya?

Bunda, ada lho solusi mudah untuk mengatasi rasa khawatir itu: buatlah bekal untuk buah hati! Dengan membuat bekal, Bunda bisa menjamin kebutuhan gizi dan juga kebersihan makanan yang sehari-hari disantap buah hati. Apalagi kalau tampilan bekalnya menarik, pasti akan menambah kecintaan anak untuk masakan Bunda.

Menyiapkan bekal itu repot? Ribet? 'Gak ada waktu?

Menyiapkan bekal itu 'gak repot kok, Bunda. Karena makanan bekal itu bisa berupa snack atau makanan lengkap dalam porsi kecil. Bunda juga bisa sekaligus menyiapkan satu bekal yang sama untuk dibawa anak, ayah, maupun untuk Bunda sendiri. Pastinya seru dan menyenangkan kalau membawa bekal yang sama, kan.

Membawa bekal itu banyak manfaatnya lho, Bun. Seperti mendidik anak agar menyimpan uang jajannya untuk membeli benda-benda yang bermanfaat; bisa mendekatkan hubungan dengan orangtua, karena dengan dibuatkan bekal, anak akan merasa diperhatikan. Selain itu, Bunda juga bisa mengajak anak berdiskusi tentang menu bekal yang ingin dibawanya.

Buku ini dapat dijadikan panduan untuk membuat aneka menu bekal yang nikmat, sehat, mudah, sederhana, dan bervariasi. Buah hati Bunda tidak akan merasa bosan dengan menu bekal yang itu-itu saja.

Yuk, luangkan sedikit waktu dan kreativitas Bunda untuk menyajikan menu bekal yang sehat, lezat, dan beragam untuk menemani hari-hari si buah hati.

Salam sayang,

Suryana Maulida.

Terima Kasihku:

- Allah SWT, atas segala rahmat, keberkahan dan nikmat yang tiada putusnya.
- Orangtua terkasih, atas segala doa dan dukungan yang tiada henti.
- Suami tercinta, yang selalu mendukung dan setia menemani dalam suka maupun duka.
- Anakku tersayang, yang selalu memberikan semangat dan keceriaan di setiap harinya.
 - Untuk adik, kakak, semua teman dan sahabat, atas dukungan dan masukan kalian yang begitu berarti.
- Untuk mbak Juliagar dan tim redaksi dari Anak Kita, terima kasih atas kesempatan yang luar biasa.

***Aneka
Bumbu
Dasar***

Bumbu Dasar Putih

Bahan

- 250 gr bawang merah
- 150 gr bawang putih
- 100 gr kemiri sangrai
- 25 gr ketumbar sangrai
- 2 sdt garam
- 2 sdt merica bubuk
- 200 ml air
- 100 ml minyak goreng untuk menumis

Masakan-masakan yang menggunakan bumbu dasar putih

- Semur
- Sayur Sop
- Sayur Lodeh
- Aneka Tumisan
- Empal Gepuk
- Gudeg
- Terik Daging
- Sayur Bobor
- Mi Goreng
- Capcay
- Perkedel
- Tempe-Tahu Bacem
- Opor Ayam
- Dan lain-lain



Bumbu Dasar Kuning

Bahan

- 250 gr bawang merah
- 150 gr bawang putih
- 75 gr kemiri sangrai
- 75 gr kunyit bakar
- 25 gr ketumbar sangrai
- 2 sdt garam
- 2 sdt merica bubuk
- 200 ml air
- 100 ml minyak goreng untuk menumis

Masakan-masakan yang menggunakan bumbu dasar kuning

- Kari
- Soto
- Laksa Ayam
- Daging Masak Kuning
- Gulai Ikan
- Pindang Iga
- Acar Kuning
- Pesmol Ikan
- Nasi Kuning
- Serundeng
- Terik Daging
- Aneka Pepes
- Ayam Goreng
- Dan lain-lain



Bumbu Dasar Merah

Bahan ➡

- 500 gr cabai merah besar
- 200 gr bawang merah
- 150 gr bawang putih
- 2 sdt garam
- 1 sdt merica bubuk
- 1 sdm terasi bakar
- 200 ml air
- 100 ml minyak goreng untuk menumis

Masakan-masakan yang menggunakan bumbu dasar merah ➡

- Sambal Goreng
- Nasi Goreng
- Rendang
- Kering Tempe
- Aneka Pepes
- Sop Seafood
- Buntut Masak Pedas
- Ayam Panggang Merah
- Ikan Acar Merah
- Aneka Gulai
- Ayam Bumbu Rujak
- Telur/Ayam/Daging/Ikan Balado
- Dan lain-lain



Cara Membuat Bumbu Dasar:

1. Haluskan semua bahan. Masak hingga air mengering.
2. Tambahkan minyak, lalu tumis bahan tadi hingga harum dan matang, angkat.

Untuk menyimpan bumbu: setelah ditumis, hilangkan dulu uap panasnya lalu masukkan ke dalam wadah yang tertutup rapat (agar tidak berair dan aromanya tidak hilang). Kalau disimpan dalam lemari es, bumbu bisa bertahan sampai 3 hari, dan jika dimasukkan ke dalam freezer, bumbu bisa bertahan sampai satu bulan.

Jangan sekaligus menyimpan bumbu dalam wadah besar karena akan repot ketika akan menggunakannya, terutama jika menyimpan dalam freezer. Simpan bumbu dalam wadah, seperti plastik kecil, dengan jumlah takaran yang biasanya digunakan saat memasak.



Daftar Isi

ANEKA BUMBU DASAR	6
TUMIS LABU SIAM & NUGGET AYAM UDANG	10
AYAM GORENG BUMBU GURIH & TUMIS SAWI PUTIH X KOL X PAPRIKA HIJAU	12
TUMIS WORTEL X PAPRIKA HIJAU & IKAN GORENG PANIR	14
AYAM GORENG SAUS MENTEGA & TUMIS SAWI PUTREN WORTEL	16
DAGING TUMIS BAWANG & BAKWAN UDANG CINCANG	18
CHICKEN TERIYAKI & TUMIS KEMBANG KOL X SAWI HIJAU X WORTEL	20
CHICKEN CRUNCHY & TUMIS UDANG BUNCIS	22
TELUR DADAR GULUNG DUO PAPRIKA & PASTA SAUS DAGING	24
SHRIMP KATSU & NUGGET IKAN	26
AYAM SAUS TIRAM & TUMIS BUNCIS WORTEL	28
PASTA SAUS TOMAT MANIS & TELUR DADAR GULUNG WORTEL X PAPRIKA	30
AYAM GORENG BACEM & TUMIS SAWI PUTIH X KOL X BUNCIS	32
UDANG KRIUK & KENTANG GORENG PEDAS MANIS	34
AYAM GORENG BUMBU KUNYIT & TUMIS KOL X WORTEL X BUNCIS	36
PASTA SAUS DAGING BAWANG BOMBAY	38
AYAM ASAM MANIS & TUMIS BUNCIS PUTREN JAGUNG	40
SEMUR AYAM & TUMIS TEMPE KACANG PANJANG	42
PASTA SIRAM DAGING GURIH & TELUR DADAR GULUNG UDANG X TOMAT X PAPRIKA	44
CUMI SAUS MENTEGA & TUMIS PUTREN WORTEL	46
TUMIS PUTREN X WORTEL X SAWI HIJAU X BAKSO	48
CHICKEN FINGER & TUMIS KEMBANG KOL X WORTEL X BUNCIS	50
NUGGET DAGING SAPI & TEMPE ULEK PEDAS MANIS	52
MI GORENG SAUS TIRAM & TUMIS CUMI	54
TUMIS JAMUR TIRAM X BUNCIS & KAKI NAGA	56
PERKEDEL KENTANG DAGING GILING & UDANG SAUS TIRAM	58
SEMUR DAGING PAPRIKA & TUMIS BROKOLI X WORTEL X BAKSO	60





TUMIS BUNCIS X KEMBANG KOL & AYAM GORENG MANIS	62
UDANG SAUS ASAM MANIS & KROKET KENTANG	64
TELUR DADAR GULUNG WORTEL X PAPRIKA X TOMAT & FETTUCCINE BOLOGNESE	66
EBI FURAI & TUMIS KACANG PANJANG	68
PANGSIT GORENG ISI AYAM & SAMBAL MANIS UDANG KENTANG	70
FETTUCCINE AGLIO OLIO & TELUR DADAR GULUNG DAGING SAYURAN	72
DAGING TUMIS DUO PAPRIKA & TUMIS WORTEL X BAKSO X KEMBANG KOL	74
PANGSIT GORENG ISI UDANG & SAMBAL MANIS TERI KENTANG	76
NUGGET AYAM & TUMIS TAHU X TAOGE	78
TELUR DADAR GULUNG AYAM X WORTEL X PAPRIKA & BEEF BROCCOLI	80
CUMI SAUS TIRAM & TUMIS BUNCIS JAGUNG	82
BIHUN GORENG SAUS TIRAM & EKKADO	84
AYAM TUMIS & PAPRIKA KUNING	86
TUMIS LABU SIAM UDANG & NUGGET AYAM WORTEL KEJU	88
AYAM GORENG RENYAH & TUMIS TEMPE	90
DAGING BUMBU MANIS TABUR WIJEN	92
TUMIS WORTEL JAGUNG SAWI & CUMI SAUS ASAM MANIS	94
MI GORENG SAYURAN & AYAM MASAK KECAP	96
BIHUN GORENG SAYUR & UDANG SAUS MENTEGA	98
UDANG SAUS KECAP & OREK TEMPE	100
BEEF TERIYAKI & TUMIS BROKOLI X KEMBANG KOL X WORTEL X BAKSO	102
DAGING TUMIS BUNCIS & BAKWAN AYAM SAYUR	104
TUMIS PUTREN LABU SIAM & CHICKEN STICK	106
TUMIS KACANG PANJANG X TAOGE & KAARAGE	108
TENTANG PENULIS	100
100 PADU PADAN RESEP BEKAL	111



1

NUGGET AYAM UDANG

Bahan:

- 200 gr daging ayam giling
- 100 gr udang kupas, haluskan
- 100 ml susu cair
- 50 gr tepung sagu
- 2 butir telur ayam
- 1 sdm bumbu dasar putih
- Garam dan merica bubuk secukupnya
- Minyak secukupnya untuk menggoreng

Bahan Pelapis:

- 2 putih telur
- Tepung roti secukupnya

Cara Membuat:

1. Campur rata: daging ayam, udang, susu cair, tepung sagu, telur, garam, merica bubuk, dan bumbu dasar putih.
2. Siapkan loyang tahan panas. Olesi seluruh bagian dalam loyang dengan minyak goreng. Tuang adonan dan kukus selama 30 menit hingga matang.
3. Setelah dingin, potong sesuai selera. Celupkan ke putih telur dan baluri dengan tepung roti hingga rata, simpan di freezer selama 1-2 jam.
4. Panaskan minyak. Goreng nugget hingga kuning kecokelatan, angkat, dan sajikan. (jika akan dijadikan stok, goreng nugget sampai berwarna kuning saja, angkat, dinginkan, dan siap dikemas untuk disimpan di freezer).

2

TUMIS LABU SIAM

Bahan:

- 1 buah labu siam, potong bentuk korek api
- 1 buah cabai merah besar, potong serong
- 2 siung bawang putih, iris tipis
- 1 lembar daun salam
- Garam, merica bubuk, gula pasir secukupnya
- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis: bawang putih, daun salam, dan cabai merah hingga layu.
2. Masukkan: labu siam, garam, merica bubuk, gula pasir, dan beri sedikit air, lalu masak hingga matang, angkat.

Isian Bekal:

Nasi Putih
Nori
Nugget Ayam Udang
Tumis Labu Siam
Jeruk
Kiwi
Tomat Ceri
Wortel Rebus
Selada Keriting

1

2





AYAM GORENG BUMBU GURIH

Bahan:

- 4 potong ayam
- 65 ml santan kental
- 2 cm jahe, memarkan
- 1 batang serai, memarkan
- 1 lembar daun salam
- 2 lembar daun jeruk
- 1 sdt air asam jawa
- 1 sdm bumbu dasar kuning
- Garam dan gula pasir secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Cuci bersih ayam, tiriskan.
2. Masak santan bersama: bumbu dasar kuning, jahe, serai, daun salam, dan daun jeruk, air asam jawa, garam, dan gula pasir. Masak hingga mendidih.
3. Masukkan ayam, masak hingga ayam matang dan santan menyusut.
4. Angkat dan pisahkan ayam dan bumbunya.
5. Goreng ayam hingga berwarna kuning kecokelatan, angkat dan tiriskan.
6. Goreng bumbu hingga kering sambil sesekali diaduk supaya tidak gosong, angkat dan tiriskan.
7. Sajikan ayam dengan taburan bumbu.



TUMIS SAWI PUTIH X KOL X PAPRIKA HIJAU

Bahan:

- 4 lembar sawi putih, potong-potong
- 3 lembar kol, potong-potong
- ½ paprika hijau, iris memanjang
- 3 butir bawang merah, iris tipis
- 2 siung bawang putih, iris tipis
- Garam, merica bubuk, gula pasir secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak, lalu tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum.
2. Masukkan: sawi putih, kol, paprika hijau, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Aduk hingga tercampur rata dan masak hingga matang.



1

2

Isian Bekal:

Nasi Putih
Ayam Goreng Bumbu Gurih
Tumis Sawi Putih x Kol x
Paprika Hijau
Buah Naga
Stroberi
Selada Keriting
Peterseli
Wortel Rebus
Keju

1

IKAN GORENG PANIR

Bahan:

- 200 gr fillet ikan kakap, potong bentuk jari
- 1 sdm bumbu dasar kuning
- garam dan merica bubuk secukupnya
- 1 butir telur, kocok lepas
- Tepung terigu secukupnya
- Tepung roti secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Lumuri fillet ikan dengan bumbu dasar kuning, garam, dan merica bubuk. Diamkan sampai bumbu meresap.
2. Gulingkan potongan fillet ikan ke tepung terigu, celupkan ke kocokan telur, kemudian lumuri dengan tepung roti hingga merata.
3. Panaskan minyak. Goreng fillet ikan hingga matang. Angkat dan tiriskan.

2

TUMIS WORTEL X PAPRIKA HIJAU

Bahan:

- 1 batang wortel, potong bentuk korek api
- ½ paprika hijau, iris memanjang
- 3 butir bawang merah, iris tipis
- 2 siung bawang putih, iris tipis
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum.
2. Masukkan: wortel, paprika hijau, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Aduk hingga tercampur rata dan masak hingga matang.

1

Isian Bekal:

Nasi Putih
Ayam Goreng Panir
Tumis Wortel x Paprika Hijau
Jagung Manis Rebus
Stroberi
Selada Keriting
Peterseli
Wortel Rebus
Zukini

2



1

AYAM GORENG SAUS MENTEGA

Bahan:

- 200 gr *fillet* ayam, potong-potong
- ½ buah bawang bombai, iris memanjang
- 1 siung bawang putih, haluskan
- 2 cm jahe, memarkan
- 1 sdm mentega
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya
- Air secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan mentega. Tumis bawang bombai, bawang putih, dan jahe sampai harum.
2. Masukkan ayam, aduk hingga berubah warna.
3. Masukkan: garam, merica bubuk, dan gula pasir. Beri sedikit air. Masak hingga matang.
4. Angkat dan sajikan.

2

TUMIS SAWI PUTREN WORTEL

Bahan:

- 3 batang sawi hijau, potong-potong
- 4 batang putren (*baby corn*), potong-potong
- 1 batang wortel, potong bentuk korek api
- ½ sdm bumbu dasar putih
- 1 sdt saus tiram
- Air secukupnya
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu dasar putih hingga harum.
2. Masukkan: sawi hijau, putren, wortel, saus tiram, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Aduk hingga tercampur rata dan beri sedikit air. Masak hingga matang, angkat.

Isian Bekal:

Nasi Putih
Nori
Ayam Saus Mentega
Tumis Sawi Putih Wortel
Jeruk
Wortel Rebus
Brokoli Rebus
Terong Ungu Bulat
Tomat Ceri
Selada Keriting



1

DAGING TUMIS BAWANG

Bahan:

- 200 gr daging sapi, iris tipis
- 1 sdm bumbu dasar putih
- ½ buah bawang bombai, iris memanjang
- 2 cm jahe, memarkan
- 1 sdt minyak wijen
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya
- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bumbu dasar putih dan jahe hingga harum.
2. Masukkan daging sapi masak hingga berubah warna.
3. Tambahkan minyak wijen, garam, merica bubuk, gula pasir dan beri air secukupnya, masak hingga bumbu meresap dan kuah menyusut, angkat.

2

BAKWAN UDANG CINCANG

Bahan:

- 50 gram udang kupas, cincang
- 1 batang daun bawang, iris halus
- ½ batang wortel, potong kotak kecil
- 150 gr tepung terigu
- 1 butir telur
- Garam dan merica bubuk secukupnya
- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Campur rata: udang, daun bawang, wortel, tepung terigu, telur, garam, merica bubuk, dan air.
2. Panaskan minyak. Tuang sesendok adonan. Lakukan terus sampai adonan habis. Goreng hingga matang.



1

2

Isian Bekal:

Nasi Putih
Nori
Daging Tumis Bawang
Bakwan Udag Cincang
Buah Naga
Tomat Ceri
Selada Kering

1

CHICKEN TERIYAKI

Bahan:

- 200 gr fillet dada ayam, potong dadu
- ½ bawang bombai, iris tipis
- 1 sdm madu
- 1 sdm kecap manis
- 2 sdm kecap asin
- 2 cm jahe, memarkan
- 2 siung bawang putih, haluskan
- 1 sdt tepung maizena, larutkan dengan sedikit air
- Merica bubuk secukupnya
- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya
- Wijen sangrai secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis: bawang putih, bawang bombai, dan jahe hingga harum.
2. Masukkan ayam dan aduk hingga berubah warna.
3. Tambahkan: madu, kecap manis, kecap asin, dan merica bubuk. Beri air secukupnya dan masak hingga daging empuk dan bumbu meresap.
4. Tambahkan larutan tepung maizena agar jadi kental. Biarkan mendidih, angkat, dan sajikan dengan taburan wijen sangrai.

2

TUMIS KEMBANG KOL X SAWI HIJAU X WORTEL

Bahan:

- 6 kuntum kembang kol, rebus
- 1 batang wortel rebus, potong serong
- 4 batang sawi hijau, potong-potong
- 3 butir bakso sapi, iris tipis
- ½ sdm bumbu dasar putih
- 1 sdt saus tiram
- Air secukupnya
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu dasar putih hingga harum.
2. Masukkan: kembang kol, wortel, sawi hijau, bakso sapi, garam, merica bubuk, gula pasir, dan saus tiram. Aduk hingga tercampur rata. Masak sebentar, angkat.



Isian Bekal:

Nasi Putih
Chicken Teriyaki
Tumis Kembang Kol x Sawi
Hijau x Wortel
Buah Naga
Jeruk
Kiwi
Selada Keriting
Peterseli
Wortel Rebus
Nori

1

CHICKEN CRUNCHY

Bahan:

- 150 gr fillet dada ayam, potong memanjang
- 1 sdt bumbu dasar kuning
- garam, merica bubuk, gula pasir secukupnya
- 1 butir telur
- Tepung terigu secukupnya
- Tepung roti secukupnya
- Minyak secukupnya untuk menggoreng

Cara Membuat:

- Campur fillet dada ayam dengan bumbu dasar kuning, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Aduk rata dan diamkan 5-10 menit hingga bumbu meresap.
- Gulingkan ayam di tepung terigu, celupkan ke telur kocok, dan baluri dengan tepung roti hingga merata.
- Panaskan minyak. Goreng hingga matang. Angkat dan tiriskan.

2

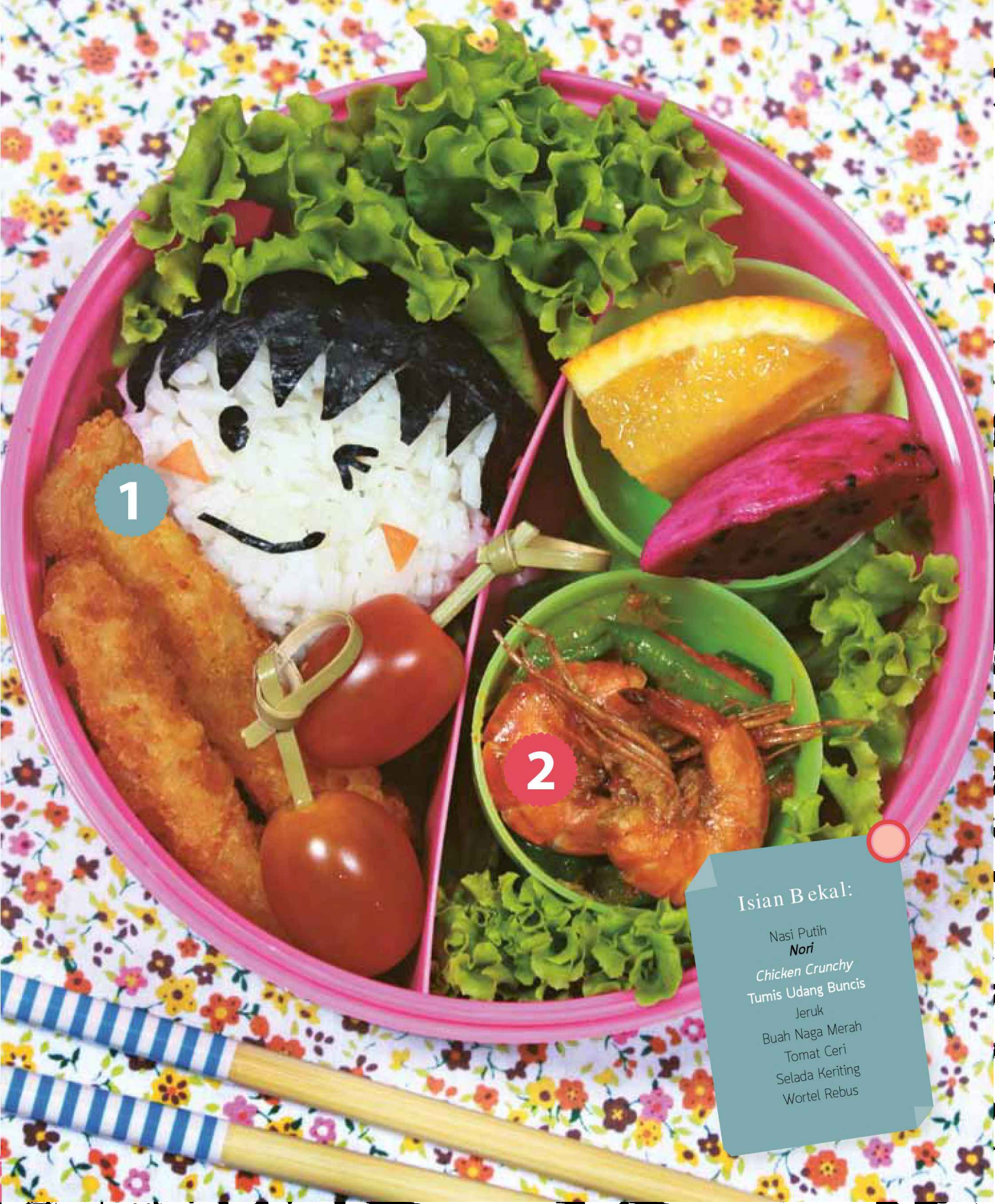
TUMIS UDANG BUNCIS

Bahan:

- 200 gr udang, bersihkan
- 10 batang buncis, potong-potong
- 1 sdm bumbu dasar merah
- 1 lembar daun salam
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya
- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu dasar merah dan daun salam hingga harum.
2. Masukkan udang, masak hingga berubah warna.
3. Masukkan: buncis, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Beri sedikit air lalu masak hingga matang, angkat.



1

2

Isian Bekal:

Nasi Putih
Nori
Chicken Crunchy
Tumis Udang Buncis
Jeruk
Buah Naga Merah
Tomat Ceri
Selada Kering
Wortel Rebus

1

PASTA SAUS DAGING

Bahan:

- 100 gr pasta *fettuccine* (bisa diganti *spaghetti*)
- 80 gr daging sapi giling
- ½ buah bawang bombai, cincang
- 2 siung bawang putih, cincang
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya
- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Rebus pasta hingga matang tapi belum/ tidak terlalu lunak (*al dente*). Angkat dan tiriskan.
2. Tumis bawang putih dan bawang bombai hingga harum dan layu.
3. Masukkan: daging sapi giling, garam, merica bubuk, gula pasir. Beri sedikit air. Masak hingga daging matang.
4. Masukkan pasta, aduk rata, angkat dan sajikan.

2

TELUR DADAR GULUNG DUO PAPRIKA

Bahan:

- 2 butir telur
- 2 sdm paprika merah yang di cincang
- 2 sdm paprika hijau yang di cincang
- Garam dan merica bubuk secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Campur semua bahan di mangkuk. Kocok hingga tercampur rata.
2. Panaskan sedikit minyak pada wajan anti lengket (agar rata, bisa mengoleskannya dengan tisu yang dicelup ke minyak). Tuang adonan, pasang tutup wajan, dan masak dengan api kecil hingga matang kedua sisinya. Angkat.
3. Gulung telur dan potong ukuran 2-3 cm.

Isian Bekal:

Pasta Saus Daging
Telur Dadar Gulung Duo Paprika
Sosis Rebus
Jagung Manis Rebus
Buah Naga
Kiwi
Jeruk
Selada Keriting
Peterseli

1

2



SHRIMP KATSU

Bahan:

- 5 ekor udang ukuran sedang
- bawang putih bubuk, garam, merica bubuk secukupnya
- 1 butir telur, kocok lepas
- Tepung terigu secukupnya
- Tepung roti secukupnya
- Minyak secukupnya untuk menggoreng

Cara Membuat:

1. Bersihkan udang. Kerat bagian perut udang dan luruskan. Sisakan bagian ekornya.
2. Taburi udang dengan bawang putih bubuk, garam, dan merica bubuk. Diamkan sebentar.
3. Gulingkan udang ke tepung terigu, celupkan ke telur, dan baluri dengan tepung roti hingga rata. Masukkan ke freezer selama 15 menit.
4. Panaskan minyak. Goreng hingga kuning kecokelatan, angkat, dan tiriskan.



NUGGET IKAN

Bahan:

- 300 gr *fillet* ikan kakap
- 100 ml susu cair
- 50 gr tepung sagu
- 2 butir telur ayam
- 2 siung bawang putih, haluskan
- ½ buah bawang bombai, cincang halus
- Garam dan merica bubuk secukupnya
- Minyak secukupnya untuk menggoreng

Bahan Pelapis:

- 2 putih telur
- Tepung roti secukupnya

Cara Membuat:

1. Tumis bawang bombai dan bawang putih hingga harum.
2. Campur rata: fillet ikan, susu cair, tepung sagu, telur, garam, merica bubuk dan tumisan bawang.
3. Siapkan loyang tahan panas. Olesi dengan minyak pada seluruh bagian dalam loyang. Tuang adonan dan kukus selama 30 menit hingga matang.
4. Setelah dingin, potong sesuai selera. Celupkan ke putih telur dan baluri dengan tepung roti hingga rata. Simpan di *freezer* selama 1-2 jam.
5. Panaskan minyak. Goreng nugget hingga kuning kecokelatan, angkat dan sajikan (jika akan dijadikan stok, goreng nugget cukup sampai berwarna kuning, angkat, dinginkan, dan siap dikemas untuk disimpan di freezer)



Isian Bekal:

Nasi Putih
 Shrimp Katsu
 Nugget Ikan
 Tumis Tahu Kacang Panjang
 Sosis Rebus
 Buah Naga
 Selada Keriting
 Peterseli
 Wortel Rebus
 Zukini
 Keju

TUMIS TAHU KACANG PANJANG

Bahan:

- 5 potong tahu putih, potong dadu, goreng setengah matang
- 4 batang kacang panjang, potong-potong
- 1 buah cabai merah besar, potong serong
- ½ sdm bumbu dasar putih
- ½ sdm saus tiram
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya

- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

- Panaskan minyak. Tumis bumbu dasar putih dan cabai merah hingga harum.
- Masukkan: tahu, kacang panjang, saus tiram, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Beri sedikit air lalu masak hingga matang. Angkat.

1

AYAM SAUS TIRAM

Bahan:

- 200 gr fillet ayam, potong-potong
- ½ buah bawang bombai, iris memanjang
- 1 sdm bumbu dasar putih
- 1 sdm saus tiram
- 1 sdm kecap manis
- 1 sdm mentega
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya
- Air secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan mentega. Tumis bawang bombai dan bumbu dasar putih sampai harum.
2. Masukkan ayam, aduk hingga berubah warna.
3. Masukkan: saus tiram, kecap manis, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Beri sedikit air, masak hingga matang.
4. Angkat dan sajikan.

2

TUMIS BUNCIS WORTEL

Tumis Buncis Wortel

Bahan:

- 6 batang buncis, potong-potong
- 1 batang wortel, potong bentuk korek api
- ½ sdm bumbu dasar putih
- 1 lembar daun salam
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya
- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu dasar putih dan daun salam hingga harum.
2. Tambahkan: buncis, wortel, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Beri sedikit air. Aduk hingga tercampur rata dan masak hingga matang, angkat.



Isian Bekal:

Nasi Putih
Nori
Ayam Saus Tiram
Tumis Buncis Wortel
Brokoli Rebus
Jagung Manis Rebus
Tomat Ceri
Jeruk
Selada Keriting



1

PASTA SAUS TOMAT MANIS

Bahan:

- 100 gr pasta *fettuccine* (bisa diganti pakai *spaghetti*)
- 1 siung bawang putih
- ½ buah bawang bombai, cincang
- 80 gr daging sapi giling
- 1 buah tomat, seduh dengan air mendidih, kupas dan cincang
- 5 sdm saus tomat
- Garam, merica bubuk, gula pasir secukupnya
- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Rebus pasta hingga *al dente* (matang tapi belum/tidak terlalu lunak), angkat dan tiriskan.
2. Tumis bawang putih dan bawang bombai hingga harum.
3. Masukkan: daging, tomat cincang, saus tomat, garam, merica bubuk, gula pasir, dan air secukupnya. Masak hingga mendidih.
4. Setelah mendidih, segera kecilkan api dan pasang tutup wajan. Masak terus hingga mengental, angkat.
5. Sajikan bersama pasta.

2

TELUR DADAR GULUNG WORTEL X PAPRIKA

Bahan:

- 2 butir telur
- 2 sdm wortel rebus yang dicincang
- 2 sdm paprika hijau yang dicincang
- Garam dan merica bubuk secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Campur semua bahan di mangkuk, kocok hingga tercampur rata.
2. Panaskan sedikit minyak pada wajan anti lengket (agar rata, bisa mengolesnya dengan tisu yang celup ke minyak). Tuang adonan, pasang tutup wajan, dan masak dengan api kecil hingga matang kedua sisinya, angkat.
3. Gulung telur dan potong ukuran 2-3 cm.



2

1

Isian Bekal:

Pasta Saus Tomat Manis
Telur Dadar Gulung Wortel
x Paprika

Jagung Manis Rebus
Sosis Rebus
Stroberi
Selada Keriting
Peterseli
Keju

1

AYAM GORENG BACEM

Bahan:

- 5 potong ayam
- 500 ml air
- 5 butir bawang merah, memarkan
- 3 lembar daun salam
- 2 cm lengkuas, memarkan
- 5 sdm gula merah, sisir
- Garam dan merica bubuk secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Siapkan wajan. Masukkan: ayam, air, bawang merah, daun salam, lengkuas, gula merah, garam, dan merica bubuk. Masak hingga ayam berubah warna menjadi gelap dan kuah menyusut.
2. Panaskan minyak, lalu goreng ayam sebentar. Angkat.

2

TUMIS SAWI PUTIH X KOL X BUNCIS

Bahan:

- 4 lembar sawi putih, potong-potong
- 3 lembar kol, potong-potong
- 10 batang buncis, iris serong
- 3 butir bawang merah, iris tipis
- 2 siung bawang putih, iris tipis
- 1 lembar daun salam
- Garam, merica bubuk, gula pasir secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis: bawang merah, bawang putih, dan daun salam hingga harum.
2. Masukkan: sawi putih, kol, buncis, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Aduk hingga tercampur rata dan masak hingga matang.

1

2

Isian Bekal:

Nasi Putih
Ayam Goreng Bacem
Tumis Sawi Putih x Kol x Buncis
Jagung Manis Rebus
Jeruk
Selada Keriting
Peterseli
Wortel Rebus
Keju



UDANG KRIUK

Bahan:

- 6 ekor udang ukuran sedang
- 100 gr fillet dada ayam, haluskan
- 1 siung bawang putih, haluskan
- 1 sdt minyak wijen
- 1 sdm tepung maizena
- 4 lembar kulit pangsit, iris tipis memanjang
- Garam dan merica bubuk secukupnya
- Minyak secukupnya untuk menggoreng

Cara Membuat:

1. Kupas bersih udang, potong ekornya, lalu haluskan dagingnya. Sisihkan.
2. Campur rata: udang, ayam, bawang putih, minyak wijen, tepung maizena, garam, dan merica bubuk.
3. Ambil adonan secukupnya, bentuk memanjang (seperti *Ebi Furai*) dan selipkan ekor udang diujungnya, lalu gulingkan ke dalam irisan kulit pangsit.
4. Panaskan minyak. Goreng dengan api sedang hingga matang kecokelatan, angkat dan sajikan.



KENTANG GORENG PEDAS MANIS

Bahan:

- 250 gr kentang, potong dadu, goreng
- 1 sdt bumbu dasar merah
- 1 sdt gula merah yang disisir
- ½ buah cabai hijau besar, iris serong
- 1 lembar daun salam
- Garam dan gula pasir secukupnya
- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis: bumbu dasar merah, daun salam, dan cabai hijau hingga harum.
2. Masukkan: gula merah, garam, gula pasir, beri sedikit air, aduk rata.
3. Tambahkan kentang. Masak hingga kering dan kentang tercampur rata dengan bumbu. Angkat.



1

2

Isian Bekal:

Nasi Putih
Nori
Udang Kriuk
Kentang Goreng Pedas Manis
Jeruk
Kiwi
Tomat Ceri
Selada Keriting
Zucchini

1

AYAM GORENG BUMBU KUNYIT

Bahan:

- 5 potong ayam
- Minyak goreng secukupnya

Bumbu halus (perendam):

- 4 butir bawang merah
- 2 siung bawang putih
- 3 cm kunyit, bakar
- ¼ sdt ketumbar bubuk

- ½ sdt air jeruk nipis (bisa diganti air asam jawa)
- Garam dan merica bubuk secukupnya

Cara Membuat:

1. Cuci bersih ayam, tiriskan.
2. Lumuri ayam dengan bumbu perendam. Diamkan selama 15-20 menit.
3. Panaskan minyak. Goreng ayam hingga kuning kecokelatan, angkat, tiriskan.

2

TUMIS KOL X WORTEL X BUNCIS

Bahan:

- 3 lembar kol, potong-potong
- 1 batang wortel rebus, iris serong
- 5 batang buncis, iris serong
- 3 butir bawang merah, iris tipis
- 2 siung bawang putih, iris tipis
- 2 cm jahe, memarkan
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis: bawang merah, bawang putih, dan jahe hingga harum.
2. Masukkan: kol, wortel, buncis, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Aduk hingga tercampur rata dan masak hingga matang.



Isian Bekal:

Nasi Putih
Ayam Goreng Bumbu Kuning
Tumis Kol x Wortel x Buncis
Paprika Kuning
Buah Naga
Kiwi
Stroberi
Jeruk
Selada Keriting
Peterseli
Wortel Rebus
Keju
Zukini



PASTA SAUS DAGING BAWANG BOMBAL



Bahan:

- 100 gr pasta *fettuccine* (bisa diganti *spaghetti*)
- 150 gr daging sapi, iris tipis
- ½ bawang bombai, iris tipis
- 2 sdm kecap manis
- 2 cm jahe, memarkan
- 2 siung bawang putih, haluskan
- Garam dan merica bubuk secukupnya
- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Rebus pasta hingga *al dente* (matang tapi belum/tidak terlalu lunak). Angkat dan tiriskan.
2. Panaskan minyak. Tumis: bawang putih, bawang bombai, dan jahe hingga harum.
3. Masukkan daging, aduk hingga berubah warna.
4. Tambahkan: kecap manis, garam, dan merica bubuk. Beri air secukupnya. Masak hingga daging empuk dan bumbu meresap.
5. Tambahkan pasta, aduk rata, angkat (atau bisa juga disajikan secara terpisah).





Isian Bekal:

Pasta Saus Daging Bawang
Bombai

Brokoli Rebus

Sosis Rebus

Buah Naga

Jeruk

Stroberi

Selada Keriting

1

AYAM ASAM MANIS

Bahan:

- 200 gr fillet ayam, potong-potong
- ½ buah bawang bombai, iris memanjang
- 1 buah tomat, cincang
- 1 siung bawang putih, haluskan
- 2 sdm saus tomat
- 1 sdt tepung maizena, larutkan dengan sedikit air
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya
- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bawang bombai dan bawang putih sampai harum.
2. Masukkan ayam, aduk hingga berubah warna.
3. Masukkan: tomat, saus tomat, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Aduk rata.
4. Tuangkan air secukupnya, biarkan mendidih, lalu beri larutan tepung maizena. Aduk sampai mendidih kembali. Angkat.

2

TUMIS BUNCIS PUTREN JAGUNG

Bahan:

- 5 batang buncis, potong-potong
- 4 batang putren (baby corn), potong bulat
- 3 sdm jagung manis rebus
- ½ sdm bumbu dasar putih
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu dasar putih hingga harum.
2. Masukkan: buncis, putren, jagung manis, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Aduk hingga tercampur rata dan masak hingga matang, angkat.



1

2

Isian Bekal:

Nasi Putih

Nori

Ayam Asam Manis

Tumis Buncis Putren Jagung

Brokoli Rebus

Tomat Ceri

Jeruk

Terung Ungu Bulat

Wortel Rebus

Selada Keriting

1

SEMUR AYAM

Bahan:

- 4 potong ayam goreng
- 1 sdm bumbu dasar putih
- 3 sdm kecap manis
- 1 sdt saus tomat
- 1 batang kayu manis
- 2 biji cengkih
- Garam, merica bubuk, pala bubuk, dan gula pasir secukupnya
- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu dasar putih hingga harum.
2. Masukkan: ayam goreng, kecap manis, saus tomat, kayu manis, cengkih, garam, merica bubuk, pala bubuk, dan gula pasir, beri air secukupnya, masak hingga bumbu meresap.
3. Angkat dan sajikan.

2

TUMIS TEMPE KACANG PANJANG

Bahan:

- 4 batang kacang panjang, potong-potong
- ½ papan tempe, potong dadu, goreng setengah matang
- 1 buah cabai merah besar, potong serong
- ½ sdm bumbu dasar putih
- 1 lembar daun salam
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya
- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis: bumbu dasar putih, cabai merah, dan daun salam hingga harum.
2. Masukkan: tempe goreng, kacang panjang, garam, merica bubuk, gula pasir, beri sedikit air, lalu masak hingga bumbu meresap, angkat.



1

2

Isian Bekal:

Nasi Putih
Semur Ayam
Tumis Tempe Kacang Panjang
Buah Naga
Jeruk
Selada Keriting
Wortel Rebus
Zukini

1

PASTA SIRAM DAGING GURIH

Bahan:

- 100 gr pasta *fettuccine* (bisa gantai pakai *spaghetti*)
- 150 gr daging sapi, iris tipis
- ½ bawang bombai, iris tipis
- 2 sdm kecap manis
- 1 sdm saus tiram
- 2 cm jahe, memarkan
- 2 siung bawang putih, haluskan
- Garam dan merica bubuk secukupnya
- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya
- Wijen sangrai secukupnya

Cara Membuat:

1. Rebus pasta hingga *al dente* (matang tapi belum/tidak terlalu lunak), angkat dan tiriskan.
2. Panaskan minyak. Tumis: bawang putih, bawang bombai, dan jahe hingga harum.
3. Masukkan daging, aduk hingga berubah warna.
4. Tambahkan: kecap manis, saus tiram, garam, dan merica bubuk. Beri air secukupnya. Masak hingga daging empuk dan bumbu meresap, angkat.
5. Siram ke atas pasta, sajikan (bisa juga disajikan terpisah).

2

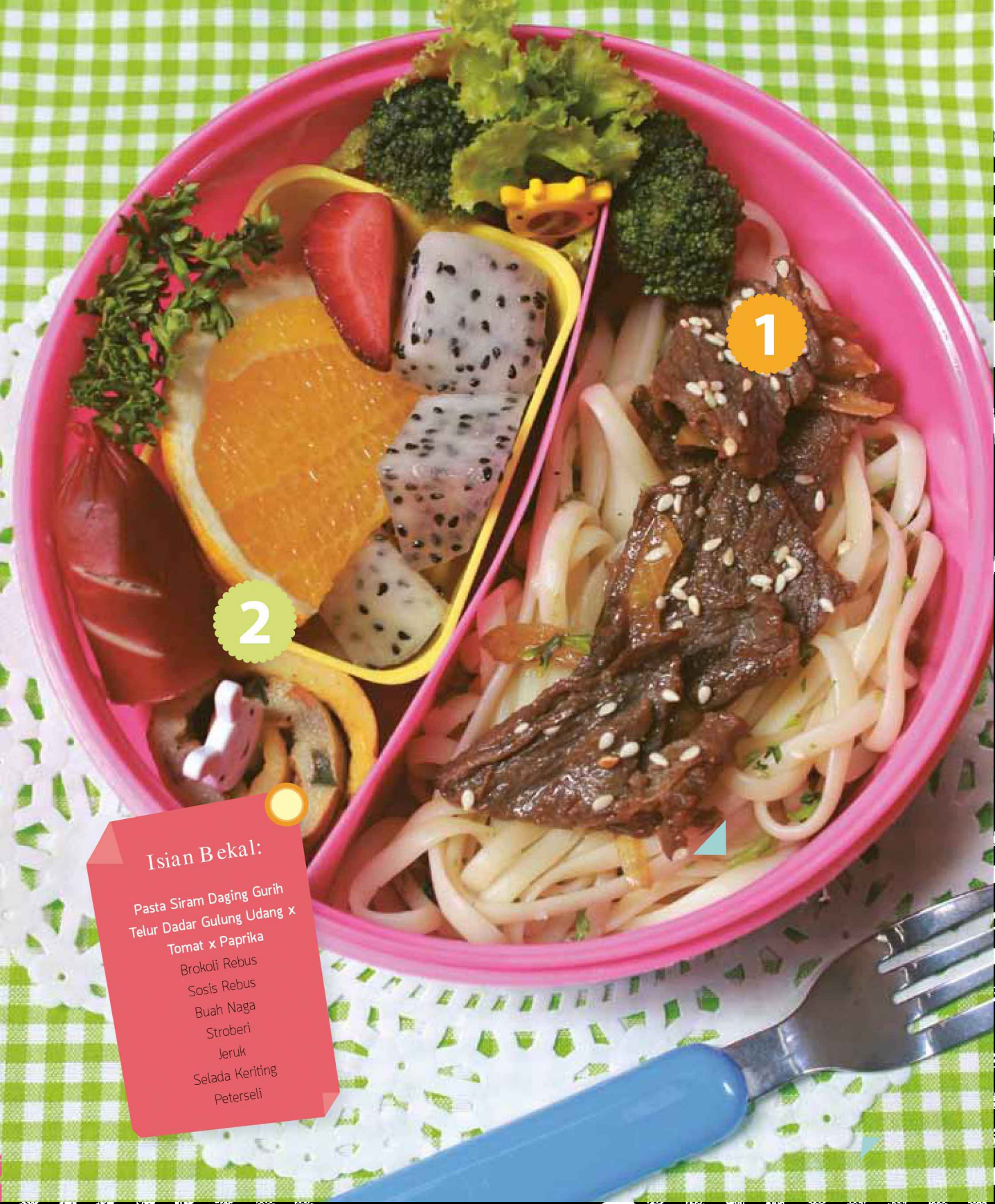
TELUR DADAR GULUNG UDANG X TOMAT X PAPRIKA

Bahan:

- 2 butir telur
- 2 sdm tumisan udang cincang (?) (*udang dicincang lalu ditumis?*)
- 1 buah tomat cincang (uang bijinya)
- 1 sdm paprika hijau yang di cincang
- 1 buah tomat yang di cincang (uang bijinya)
- Garam dan merica bubuk secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Campur semua bahan di mangkuk, kocok hingga tercampur rata.
2. Panaskan sedikit minyak pada wajan anti lengket. Tuang adonan dan pasang tutup wajan. Masak dengan api kecil hingga matang kedua sisinya, angkat.
3. Gulung telur, potong ukuran 2-3 cm.



Pasta Siram Daging Gurih
Telur Dadar Gulung Udang x
Tomat x Paprika
Brokoli Rebus
Sosis Rebus
Buah Naga
Stroberi
Jeruk
Selada Keriting
Peterseli

Pasta Siram Daging Gurih
Telur Dadar Gulung Udang x
Tomat x Paprika
Brokoli Rebus
Sosis Rebus
Buah Naga
Stroberi
Jeruk
Selada Keriting
Peterseli

1

CUMI SAUS MENTEGA

Bahan:

- 200 gr cumi, bersihkan, potong bentuk bulat/ring
- ½ buah bawang bombai, iris memanjang
- 1 sdm bumbu dasar putih
- 1 sdm mentega
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya
- Air secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan mentega. Tumis bawang bombai dan bumbu dasar putih sampai harum.
2. Masukkan cumi. Aduk hingga berubah warna.
3. Masukkan: garam, merica bubuk, dan gula pasir. Beri sedikit air. Masak hingga matang.
4. Angkat dan sajikan.

2

TUMIS PUTREN WORTEL

Bahan:

- 5 batang putren (*baby corn*), iris serong
- 1 batang wortel, potong bentuk korek api
- ½ sdm bumbu dasar putih
- 1 lembar daun salam
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya
- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu dasar putih dan daun salam hingga harum.
2. Tambahkan: putren, wortel, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Beri sedikit air. Aduk hingga tercampur rata dan masak hingga matang, angkat.

Isian Bekal:

Nasi Putih
Nori
Cumi Saus Mentega
Tumis Putren Wortel
Jeruk
Tomat Ceri
Jagung Manis Rebus
Terung Ungu Bulat
Selada Keriting

1

2

1

DAGING MASAK KECAP

Bahan:

- 200 gr daging sapi, potong kotak (jangan terlalu tebal)
- 1 sdm bumbu dasar putih
- 2 sdm kecap manis
- 2 cm jahe, memarkan
- Garam, merica bubuk, gula pasir secukupnya
- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu dasar putih dan jahe hingga harum.
2. Masukkan daging sapi, masak hingga berubah warna.
3. Tambahkan: kecap manis, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Beri air secukupnya. Masak hingga bumbu meresap dan kuah mengering.
4. Angkat dan sajikan.

2

TUMIS PUTREN X WORTEL X SAWI HIJAU X BAKSO

Bahan:

- 3 batang putren (*baby corn*), potong serong
- 1 batang wortel, potong serong
- 3 batang sawi hijau, potong-potong
- 4 butir bakso sapi, iris tipis
- ½ sdm bumbu dasar putih
- 1 sdt saus tiram
- Air secukupnya
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu dasar putih hingga harum.
2. Masukkan: putren, wortel, bakso sapi, garam, merica bubuk, gula pasir, dan saus tiram, aduk hingga tercampur rata dan beri sedikit air.
3. Terakhir masukkan sawi hijau. Masak sebentar hingga layu, angkat.



1

Isian Bekal:

Nasi Putih
Daging Masak Kecap
Tumis Putren x Wortel x Sawi
Hijau x Bakso
Buah Naga
Kiwi
Jeruk
Stroberi
Peterseli
Wortel Rebus
Zukini



2

1

CHICKEN FINGER

Bahan:

- 1 buah dada ayam, potong memanjang bentuk jari
- 2 siung bawang putih, haluskan
- 1 butir telur, kocok lepas
- Garam dan merica bubuk secukupnya
- Tepung terigu secukupnya
- Tepung roti secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Lumuri ayam dengan bawang putih, garam, dan merica bubuk. Diamkan sampai bumbu meresap.
2. Baluri ayam dengan tepung terigu. Celupkan ke kocokan telur, angkat. Lalu lumuri dengan tepung roti hingga merata.
3. Panaskan minyak. Goreng ayam hingga matang, angkat dan tiriskan.

2

TUMIS KEMBANG KOL X WORTEL X BUNCIS

Bahan:

- 5 kuntum kembang kol rebus
- 1 batang wortel rebus, iris serong
- 5 batang buncis, iris serong
- 3 butir bawang merah, iris tipis
- 2 siung bawang putih, iris tipis
- 1 sdt saus tiram
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum.
2. Masukkan: kembang kol, wortel, buncis, saus tiram, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Aduk hingga tercampur rata dan masak sebentar, angkat.



1

2

Isian Bekal:

Nasi Putih
Chicken Finger
Tumis Kembang Kol x
Wortel x Buncis
Stroberi
Jeruk
Selada Keriting
Peterseli
Wortel Rebus
Keju

1

NUGGET DAGING SAPI

Bahan:

- 300 gr daging sapi giling
- 100 ml susu cair
- 50 gr tepung sagu
- 2 butir telur ayam
- 1 sdm bumbu dasar putih
- Garam dan merica bubuk secukupnya
- Minyak secukupnya untuk menggoreng

Bahan Pelapis:

- 2 putih telur
- Tepung roti secukupnya

Cara Membuat:

1. Campur rata: daging sapi, susu cair, tepung sagu, telur, garam, merica bubuk, dan bumbu dasar putih.
2. Siapkan loyang tahan panas, olesi dengan minyak pada seluruh bagian loyang. Tuang adonan dan kukus selama 30 menit hingga matang.
3. Setelah dingin, potong sesuai selera. Celupkan ke putih telur dan baluri dengan tepung roti hingga rata. Simpan di *freezer* selama 1-2 jam.
4. Panaskan minyak. Goreng *nugget* hingga kuning kecokelatan, angkat dan sajikan (jika akan dijadikan stok, goreng *nugget* sampai berwarna kuning saja, angkat, dinginkan dan siap dikemas untuk disimpan di *freezer*).

2

TEMPE ULEK PEDAS MANIS

Bahan:

- ½ papan tempe, goreng, ulek kasar
- 1 sdt cabe merah besar yang ditumbuk kasar
- 1 sdt cabe hijau besar yang ditumbuk kasar
- 2 siung bawang putih, tumbuk kasar
- 1 sdt gula merah yang disisir
- 1 sdt kecap manis
- 1 lembar daun salam
- Garam dan gula pasir secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bawang putih, cabe merah, cabe hijau dan daun salam hingga harum.
2. Masukkan tempe yang telah di ulek, gula merah, garam, gula pasir, kecap manis dan beri sedikit air. Aduk rata dan masak hingga kering.

1

2

Isian Bekal:

Nasi Putih
Nori
Nugget Daging Sapi
Tempe Ulek Pedas Manis
Jeruk
Buah Naga Merah
Baby Corn Rebus
Wortel Rebus
Tomat Ceri
Selada Keriting

1

MI GORENG SAUS TIRAM

Bahan:

- 150 gr mi telur/mi kuning, rebus hingga lunak, tiriskan
- 4 batang sawi hijau, potong-potong
- 1 sdm bumbu dasar putih
- 2 sdm kecap manis
- 1 sdm saus tiram
- Garam dan merica bubuk secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu dasar putih hingga harum.
2. Tambahkan: sawi hijau, kecap manis, saus tiram, garam, dan merica bubuk. Aduk hingga rata.
3. Masukkan mi. Masak hingga semuanya tercampur rata dengan bumbu.
4. Angkat dan sajikan.

2

TUMIS CUMI

Bahan:

- 200 gr cumi, bersihkan, potong bulat/ring
- ½ buah bawang bombai, iris memanjang
- 1 siung bawang putih, memarkan
- 2 cm jahe, memarkan
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya
- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bawang bombai, bawang putih, dan jahe sampai harum.
2. Masukkan cumi, aduk hingga berubah warna.
3. Masukkan: garam, merica bubuk, dan gula pasir. Beri sedikit air, masak hingga matang.
4. Angkat dan sajikan.



Isian Bekal:

Mi Goreng Saus Tiram
Tumis Cumi
Tumis Wortel x Buncis x Jagung
Brokoli Rebus
Wortel Rebus
Kiwi
Jeruk
Tomat Ceri
Selada Keriting

TUMIS WORTEL X BUNCIS X JAGUNG

Bahan:

- 1 batang wortel, potong bentuk korek api
- 5 batang buncis, potong serong
- 3 sdm jagung manis rebus
- ½ sdm bumbu dasar putih
- 1 sdt saus tiram
- Air secukupnya
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya

- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu dasar putih hingga harum.
2. Masukkan: wortel, buncis, jagung manis, garam, merica bubuk, gula pasir, dan saus tiram. Aduk hingga tercampur rata dan beri sedikit air. Masak hingga matang, angkat.

1

KAKI NAGA

Bahan:

- 250 gr *fillet* dada ayam, haluskan
- 50 gr udang, kupas, haluskan
- 50 gr tepung panir halus
- 100 gr tepung sagu
- 2 putih telur
- 1 sdm bumbu dasar putih
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya
- Minyak secukupnya untuk menggoreng
- Tusuk sate?

Bahan Pelapis:

- 2 putih telur
- Tepung panir halus secukupnya

Cara Membuat:

1. Campur rata: *fillet* dada ayam, udang, bumbu dasar putih, garam, merica bubuk, gula pasir dan putih telur. Uleni hingga lembut.
2. Tambahkan tepung sagu dan tepung panir, aduk rata.
3. Ambil sesendok adonan dan lilitkan pada tusuk sate dan bentuk seperti ujung jarum pentul.
4. Celupkan ke dalam putih telur dan baluri dengan tepung panir hingga merata. Jika sudah selesai, taruh semua adonan di loyang tahan panas dan kukus selama 15 menit sampai matang.
5. Setelah matang, dinginkan. Goreng hingga berwarna kuning keemasan, sajikan. (setelah dikukus, angkat, dan dinginkan, lalu bisa langsung disimpan di dalam freezer, untuk digoreng kapanpun sesuai keperluan).

2

TUMIS JAMUR TIRAM X BUNCIS

Bahan:

- 150 gr jamur tiram, potong-potong
- 5 batang buncis, potong serong
- ½ sdm bumbu dasar putih
- 1 lembar daun salam
- 1 sdm saus tiram
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya
- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu dasar putih dan daun salam hingga harum.
2. Masukkan: jamur tiram, buncis, saus tiram, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Beri sedikit air lalu masak hingga matang, angkat.

Isian Bekal:

Nasi Putih
Kaki Naga
Tumis Jamur Tiram x Buncis
Sosis Rebus
Stroberi
Jeruk
Selada Keriting
Wortel Rebus
Zukini

1

2



1

UDANG SAUS TIRAM

Bahan:

- 200 gr udang, bersihkan, sisakan bagian ekornya
- ½ buah bawang bombai, iris memanjang
- 1 sdm bumbu dasar putih
- 1 sdm saus tiram
- 1 sdm kecap manis
- 1 sdm mentega
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya
- Air secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan mentega. Tumis bawang bombai dan bumbu dasar putih sampai harum.
2. Masukkan udang, masak hingga berubah warna.
3. Masukkan: saus tiram, kecap manis, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Beri sedikit air. Masak hingga matang.
4. Angkat dan sajikan.

2

PERKEDEL KENTANG DAGING GILING

Bahan:

- 250 gr kentang, potong-potong dan goreng
- 1 sdm bumbu dasar putih
- 1 batang seledri, iris halus
- 50 gr daging giling
- 1 butir telur, kocok untuk pencelup
- Garam, merica bubuk, gula pasir, dan pala bubuk secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Haluskan kentang. Tambahkan: bumbu dasar putih, seledri, daging giling, garam, merica bubuk, gula pasir, dan pala bubuk. Aduk rata.
2. Ambil sesendok adonan, bentuk bulat pipih.
3. Celupkan adonan yang telah dibentuk ke dalam kocokan telur. Panaskan minyak dan goreng hingga kecokelatan.

Isian Bekal:

Nasi Putih
Udang Saus Tiram
Perkedel Kentang Daging Giling
Jagung Manis Rebus
Tomat Ceri
Wortel Rebus
Jeruk
Selada Kering
Nori

1

2



1

SEMUR DAGING PAPRIKA

Bahan:

- 200 gr daging sapi, potong kotak (jangan terlalu tebal)
- 1 sdm bumbu dasar putih
- ½ buah paprika hijau
- 2 sdm kecap manis
- 1 batang kayu manis
- Garam, merica bubuk, pala bubuk, dan gula pasir secukupnya
- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya
- Wijen sangrai secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu dasar putih dan kayu manis hingga harum.
2. Masukkan daging sapi, masak hingga berubah warna.
3. Tambahkan: kecap manis, garam, merica bubuk, pala bubuk, dan gula pasir. Beri air secukupnya. Masak hingga bumbu meresap dan kuah agak menyusut.
4. Masukkan paprika hijau, masak sebentar.
5. Angkat dan sajikan dengan taburan wijen sangrai.

2

TUMIS BROKOLI X WORTEL X BAKSO

Bahan:

- 10 kuntum brokoli
- 1 batang wortel, potong serong
- 4 butir bakso sapi, iris tipis
- ½ sdm bumbu dasar putih
- 1 sdt saus tiram
- Air secukupnya
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu dasar putih hingga harum.
2. Masukkan: brokoli, wortel, bakso sapi, garam, merica bubuk, gula pasir, dan saus tiram. Aduk semuanya hingga tercampur rata. Beri sedikit air, masak hingga matang, angkat.

1

2

Isian Bekal:

Nasi Putih
Semur Daging Paprika
Tumis Brokoli x Wortel x Bakso
Buah Naga
Kiwi
Stroberi
Jeruk
Selada Keriting
Peterseli
Wortel Rebus
Zukini

1

AYAM GORENG MANIS

Bahan:

- 4 potong ayam
- 250 ml air
- 2 cm jahe, memarkan
- 1 batang serai, memarkan
- 1 lembar daun salam
- 2 lembar daun jeruk
- 1 sdm irisan gula merah
- 1 sdm bumbu dasar putih
- Garam secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Cuci bersih ayam, tiriskan
2. Didihkan air bersama jahe, serai, daun salam, dan daun jeruk.
3. Masukkan: ayam, gula merah, bumbu dasar putih, dan garam. Masak hingga ayam matang dan kuah menyusut, angkat.
4. Panaskan minyak. Goreng ayam sebentar hingga berwarna kecokelatan dan matang, angkat dan tiriskan.

2

TUMIS BUNCIS X KEMBANG KOL

Bahan:

- 10 batang buncis, iris serong
- 10 kuntum kembang kol rebus
- 3 butir bawang merah, iris tipis
- 2 siung bawang putih, iris tipis
- 1 lembar daun salam
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bawang merah, bawang putih, dan daun salam hingga harum.
2. Tambahkan: buncis, kembang kol, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Aduk hingga tercampur rata dan masak sebentar, angkat.

Isian Bekal:

Nasi Putih
Ayam Goreng Manis
Tumis Buncis x Kembang Kol
Buah Naga
Selada Keriting
Peterseli
Wortel Rebus
Keju

1

2



1

UDANG SAUS ASAM MANIS

Bahan:

- 200 gr udang, bersihkan, sisakan bagian ekornya
- ½ buah bawang bombai, iris memanjang
- 1 buah tomat, cincang
- 1 siung bawang putih, haluskan
- 2 sdm saus tomat
- 1 sdt tepung maizena, larutkan dengan sedikit air
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya

- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bawang bombai dan bawang putih sampai harum.
2. Masukkan udang, masak hingga berubah warna.
3. Masukkan: tomat, saus tomat, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Aduk rata.
4. Tuangkan air secukupnya, biarkan mendidih. Beri larutan tepung maizena, aduk sampai mendidih kembali. Angkat.

2

KROKET KENTANG

Bahan Kulit:

- 300 gr kentang rebus, haluskan
- 50 gr tepung terigu
- 1 sdm susu bubuk
- 1 butir telur
- 1 sdm mentega
- Garam, merica bubuk, dan pala bubuk secukupnya

Bahan Isi:

- 50 gr bihun, seduh, potong-potong
- 1 buah wortel, potong kotak kecil
- 6 batang buncis, potong bulat-bulat kecil
- 3 lembar kol, iris halus
- 1 sdm bumbu dasar putih
- garam, merica bubuk secukupnya
- 1 batang daun bawang, iris halus
- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat Isi Kroket:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu dasar putih hingga harum.
2. Masukkan: wortel, buncis, dan kol. Aduk rata. Beri garam, merica bubuk, dan air secukupnya, lalu masak hingga sayuran matang.
3. Tambahkan bihun dan daun bawang, aduk rata, angkat dan sisihkan.

Bahan Pelapis:

- 2 putih telur
- Tepung roti secukupnya

Cara Membuat:

1. Aduk rata semua bahan untuk membuat kulit. Ambil sesendok dan pipihkan.
2. Tambahkan adonan isi, lalu bentuk bulat lonjong. Lakukan hingga adonan habis.
3. Gulingkan di putih telur lalu baluri dengan tepung roti hingga merata.
4. Panaskan minyak. Goreng hingga matang, angkat, dan sajikan.



1

2

Isian Bekal:

- Nasi Putih
- Udang Saus Asam Manis
- Kroket Kentang
- Brokoli Rebus
- Baby Corn Rebus
- Wortel Rebus
- Jeruk
- Kiwi
- Selada Keriting
- Tomat Ceri
- Jagung Pipil Rebus
- Nori

1

FETTUCCINE BOLOGNESE

Bahan:

- 150 gr pasta *fettucine* (bisa diganti pakai *spaghetti*)
- 1 siung bawang putih, cincang halus
- 100 gr daging sapi giling
- ½ buah bawang bombai, cincang halus
- 1 buah tomat (ukuran besar), seduh, buang kulit dan bijinya, cincang
- 5 sdm saus tomat
- ½ sdt *oregano* bubuk
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya
- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Rebus pasta hingga *al dente* (matang tapi belum/tidak terlalu lunak), angkat dan tiriskan.
2. Panaskan minyak. Tumis bawang putih sampai harum. Masukkan pasta, aduk rata, angkat dan sisihkan.
3. Panaskan minyak. Tumis bawang bombai hingga harum. Masukkan daging sapi giling, masak hingga berubah warna.
4. Tambahkan: tomat cincang, saus tomat, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Aduk rata dan beri sedikit air, masak hingga matang.
5. Masukkan *oregano* bubuk. Aduk rata. Angkat dan sajikan bersama pasta.

2

TELUR DADAR GULUNG WORTEL X PAPRIKA X TOMAT

Bahan:

- 2 butir telur
- 1 sdm wortel rebus yang di cincang
- 1 sdm paprika hijau yang di cincang
- 1 buah tomat yang di cincang (buang bijinya)
- Garam dan merica bubuk secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Campur semua bahan di mangkuk, kocok hingga tercampur rata.
2. Panaskan sedikit minyak pada wajan anti lengket (agar minyak rata, bisa mengoleskannya dengan tisu yang dicelup ke minyak). Tuang adonan, pasang tutup wajan, masak dengan api kecil hingga matang kedua sisinya, angkat.
3. Gulung telur dan potong ukuran 2-3 cm.



1

2

Isian Bekal:

Fettuccine Bolognese
Telur Dadar Gulung Wortel x
Paprika x Tomat
Jagung Manis Rebus
Sosis Rebus
Brokoli Rebus
Buah Naga
Kiwi
Jeruk
Selada Keriting

1

EBI FURAI

Bahan:

- 6 ekor udang ukuran sedang
- 1 sdt kecap ikan
- 1 sdt air jeruk lemon
- Bawang putih bubuk secukupnya
- Merica bubuk secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Bahan Pencelup:

- Tepung terigu secukupnya
- Air es secukupnya
- Garam secukupnya

Bahan Pelapis:

- Tepung roti secukupnya

Cara Membuat:

1. Bersihkan udang, buang kepala dan sisakan bagian ekornya. Kerat di bagian perut udang dan tekan hingga bentuk udang menjadi lurus.
2. Bumbui udang dengan: kecap ikan, bawang putih bubuk, merica bubuk, dan air jeruk lemon. Diamkan sebentar.
3. Celupkan udang ke bahan pencelup yang sebelumnya sudah dicampur rata. Gulingkan udang ke tepung roti, lalu masukkan ke dalam *freezer* selama 15 menit.
4. Panaskan minyak. Goreng udang dengan api sedang hingga matang kecokelatan, angkat dan sajikan.

2

TUMIS KACANG PANJANG

Bahan:

- 7 batang kacang panjang, potong-potong
- 1 buah cabai merah besar, potong serong
- ½ sdm bumbu dasar putih
- 1 sdm saus tiram
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya
- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu dasar putih dan cabai merah hingga harum.
2. Masukkan: kacang panjang, saus tiram, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Beri sedikit air, lalu masak hingga matang, angkat.



1

2

Isian Bekal:

- Nasi Putih
- Ebi Furai
- Tumis Kacang Panjang
- Sosis Rebus
- Buah Naga
- Jeruk
- Selada Keriting
- Wortel Rebus
- Peterseli

1

SAMBAL MANIS UDANG KENTANG

Bahan:

- 100 gr udang, bersihkan
- 200 gr kentang, potong dadu, goreng
- ½ buah cabai hijau besar, iris serong
- 1 sdt bumbu dasar merah
- 1 sdt gula merah yang disisir
- 1 lembar daun salam
- Garam dan gula pasir secukupnya
- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu dasar merah, daun salam, dan cabai hijau hingga harum.
2. Masukkan udang, masak hingga udang berubah warna.
3. Tambahkan: kentang, gula merah, garam, dan gula pasir. Beri sedikit air lalu masak hingga kering, angkat.

2

PANGSIT GORENG ISI AYAM

Bahan:

- 12 lembar kulit pangsit siap pakai
- Minyak secukupnya untuk menggoreng

Bahan Isi:

- 100 gr fillet ayam, haluskan
- 1 sdm tepung sagu
- 1 sdm air es
- 1 putih telur
- 1 sdt bumbu dasar putih

- ½ sdt minyak wijen
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya

Cara Membuat:

1. Campur rata bahan isi.
2. Ambil selembar kulit pangsit. Beri adonan isi, lipat, dan rekatkan dengan air.
3. Panaskan minyak. Goreng hingga matang.



1

2

Isian Bekal:

Nasi Putih
Nori
Sambal Manis Udang Kentang
Pangsit Goreng Isi Ayam
Jeruk
Kiwi
Baby Corn Rebus
Wortel Rebus
Tomat Ceri
Selada Keriting

1

FETTUCCINE AGLIO OLIO

Bahan:

- 100 gr pasta *fettuccine* (bisa diganti pakai *spaghetti*)
- 1 sdm *olive oil*
- 2 siung bawang putih, memarkan
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya
- Peterseli cincang secukupnya untuk taburan

Cara Membuat:

1. Rebus pasta hingga *al dente* (matang tapi belum/tidak terlalu lunak). Angkat dan tiriskan.
2. Panaskan *olive oil*. Tumis bawang putih hingga harum.
3. Masukkan: pasta, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Aduk rata dan angkat.
4. Sajikan dengan taburan peterseli (bisa diberi tambahan *smoked beef* dan keju parmesan parut).

2

TELUR DADAR GULUNG DAGING SAYURAN

Bahan:

- 2 butir telur
- 1 sdm wortel rebus yang di cincang
- 1 sdm paprika hijau yang di cincang
- 1 sdm daging giling yang sudah ditumis
- Garam dan merica bubuk secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Campur semua bahan di mangkuk, kocok hingga tercampur rata.
2. Panaskan sedikit minyak pada wajan anti lengket (agar minyak rata, bisa mengoleskannya dengan tisu yang dicelup ke minyak). Tuang adonan, pasang tutup wajan, masak dengan api kecil hingga matang kedua sisinya, angkat.
3. Gulung telur dan potong ukuran 2-3 cm.



1

2

Isian Bekal:

Fettuccine Aglio Olio
Telur Dadar Gulung Daging
Sayuran
Sosis Rebus
Kiwi
Jeruk
Stroberi
Selada Keriting
Peterseli

1

DAGING TUMIS DUO PAPRIKA

Bahan:

- 200 gr daging sapi, potong kotak (jangan terlalu tebal)
- 1 sdm bumbu dasar putih
- ½ buah paprika hijau
- ½ buah paprika kuning
- 1 sdm kecap manis
- 1 sdm saus tiram
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya
- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya
- Wijen sangrai secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu dasar putih hingga harum.
2. Masukkan daging sapi, masak hingga berubah warna.
3. Tambahkan: kecap manis, saus tiram, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Beri air secukupnya. Masak hingga bumbu meresap dan kuah agak menyusut.
4. Masukkan paprika hijau dan paprika kuning, masak lagi sebentar.
5. Angkat dan sajikan dengan taburan wijen sangrai.

2

TUMIS WORTEL X BAKSO X KEMBANG KOL

Bahan:

- 7 kuntum kembang kol, rebus
- 1 batang wortel rebus, potong serong
- 4 butir bakso sapi, iris tipis
- ½ sdm bumbu dasar putih
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu dasar putih bersama dengan bakso sapi.
2. Masukkan: kembang kol, wortel, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Aduk hingga tercampur rata, angkat.

1

2

Isian Bekal:

Nasi Putih
Daging Tumis Duo Paprika
Tumis Wortel x Bakso x
Kembang Kol
Buah Naga
Stroberi
Kiwi
Wortel Rebus
Keju
Zukini
Peterseli
Nori

1

SAMBAL MANIS TERI KENTANG

Bahan:

- 100 gr teri tawar kering, cuci bersih, goreng
- 200 gr kentang, potong dadu, goreng
- 1 buah cabai merah keriting, iris serong
- 1 sdt bumbu dasar merah
- 1 sdt gula merah yang disisir
- 1 sdt kecap manis
- 1 lembar daun salam
- Garam dan gula pasir secukupnya
- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu dasar merah, daun salam, dan cabai merah keriting hingga harum.
2. Tambahkan: teri, kentang, gula merah, kecap manis, garam, dan gula pasir. Beri sedikit air lalu masak hingga kering, angkat.

2

PANGSIT GORENG ISI UDANG

Bahan:

- 12 lembar kulit pangsit siap pakai
- Minyak secukupnya untuk menggoreng

- ½ sdt kecap ikan
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya

Bahan Isi:

- 100 gr udang, kupas, haluskan
- 1 sdm tepung sagu
- 1 sdm air es
- 1 putih telur
- 1 sdt bumbu dasar putih

Cara Membuat:

1. Campur rata semua bahan isi.
2. Ambil selembar kulit pangsit. Beri adonan isi. Lipat dan rekatkan dengan air.
3. Panaskan minyak. Goreng hingga matang.



1

2

Isian Bekal:

Nasi Putih
Nori
Sambal Manis Teri Kentang
Pangsit Goreng Isi Udang
Jeruk
Buah Naga Merah
Baby Corn Rebus
Wortel Rebus
Tomat Ceri
Selada Keriting

1

NUGGET AYAM

Bahan:

- 300 gr daging ayam giling
- 100 ml susu cair
- 50 gr tepung sagu
- 2 butir telur ayam
- 1 sdm bumbu dasar putih
- Garam dan merica bubuk secukupnya
- Minyak secukupnya untuk menggoreng

Bahan Pelapis:

- 2 putih telur
- Tepung roti secukupnya

Cara Membuat:

1. Campur rata: daging ayam, susu cair, tepung sagu, telur, garam, merica bubuk, dan bumbu dasar putih.
2. Siapkan loyang tahan panas. Olesi dengan minyak pada seluruh bagian dalam loyang. Tuang adonan dan kukus selama 30 menit hingga matang.
3. Setelah dingin, potong sesuai selera. Celupkan ke putih telur dan baluri dengan tepung roti hingga rata. Simpan di *freezer* selama 1-2 jam.
4. Panaskan minyak. Goreng *nugget* hingga berwarna kuning kecokelatan. Angkat dan sajikan. (jika akan dijadikan stok, goreng *nugget* sampai berwarna kuning. Angkat, dinginkan dan simpan di *freezer*).

2

TUMIS TAHU X TAUGE

Bahan:

- 5 potong tahu putih, potong dadu, goreng setengah matang
- 50 gr tauge, siangi
- 1 buah cabai merah besar, potong serong
- ½ sdm bumbu dasar putih
- 1 lembar daun salam
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya
- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu dasar putih, cabai merah, dan daun salam hingga harum.
2. Masukkan: tahu, taoge, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Beri sedikit air, lalu masak hingga matang, angkat.



1

2

Isian Bekal:

- Nasi Putih
- Nugget Ayam
- Tumis Tahu x Taoge
- Buah Naga
- Stroberi
- Brokoli Rebus
- Selada Keriting
- Peterseli
- Wortel Rebus
- Zukini

1

BEEF BROCCOLI

Bahan:

- 200 gr daging sapi, potong tipis
- ½ buah bawang bombai, iris tipis
- 10 kuntum brokoli, rebus
- 1 sdm bumbu dasar putih
- 2 sdm kecap manis
- 1 sdm saus tiram
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir sesuai selera
- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu dasar putih.
2. Masukkan daging, aduk hingga daging berubah warna. Masukkan air secukupnya, masak hingga daging empuk dan kuah berkurang.
3. Tambahkan: bawang bombai, garam, merica bubuk, gula pasir, kecap manis, dan saus tiram. Aduk rata.
4. Masukkan brokoli, aduk sebentar. Angkat dan sajikan.

2

TELUR DADAR GULUNG AYAM X WORTEL X PAPRIKA

Bahan:

- 2 butir telur
- 2 sdm tumisan ayam giling
- 1 sdm wortel rebus yang di cincang
- 1 sdm paprika hijau yang di cincang
- 1 buah tomat yang di cincang (uang bijinya)
- Garam dan merica bubuk secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Campur semua bahan di mangkuk, kocok hingga tercampur rata.
2. Panaskan sedikit minyak pada wajan anti lengket (agar minyak rata, bisa mengoleskannya dengan tisu yang dicelup ke minyak). Tuang adonan, pasang tutup wajan, dan masak dengan api kecil hingga matang kedua sisinya, angkat.
3. Gulung telur dan potong ukuran 2-3 cm.

1

CUMI SAUS TIRAM

Bahan:

- 200 gr cumi, bersihkan, potong bulat/ring
- ½ buah bawang bombai, iris memanjang
- 1 sdm bumbu dasar putih
- 1 sdm saus tiram
- 1 sdm kecap manis
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya
- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bawang bombai dan bumbu dasar putih sampai harum.
2. Masukkan cumi, masak hingga berubah warna.
3. Masukkan: saus tiram, kecap manis, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Beri sedikit air, masak hingga matang.
4. Angkat dan sajikan.

2

TUMIS BUNCIS JAGUNG

Bahan:

- 5 batang buncis, potong-potong
- 3 sdm jagung manis rebus
- ½ sdm bumbu dasar putih
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu dasar putih hingga harum.
2. Masukkan: buncis, jagung manis, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Aduk hingga tercampur rata, dan masak hingga matang, angkat.



1

2

Isian Bekal:

Nasi Putih
Nori
Cumi Saus Tiram
Tumis Buncis Jagung
Jeruk
Kiwi
Tomat Ceri
Brokoli Rebus
Selada Keriting

1

BIHUN GORENG SAUS TIRAM

Bahan:

- 150 gr bihun kering, seduh air mendidih hingga lunak, tiriskan
- 1 sdm bumbu dasar putih
- 2 sdm kecap manis
- 1 sdm saus tiram
- Garam dan merica bubuk secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu dasar putih hingga harum.
2. Tambahkan: kecap manis, saus tiram, garam, dan merica bubuk. Aduk hingga rata.
3. Masukkan bihun, masak hingga tercampur rata dengan bumbu.
4. Angkat dan sajikan.

2

EKKADO

Bahan:

- 100 gr udang kupas yang dihaluskan
- 100 gr ayam giling
- 10 butir telur puyuh rebus
- 1 siung bawang putih, haluskan
- 1 butir telur
- 1 sdm tepung tapioka
- 1 sdm tepung terigu
- 1 sdt minyak wijen
- 1 sdt kecap manis
- 10 lembar kembang tahu (sudah dipotong ukuran 12 cm x 12 cm)
- 10 lembar daun bawang, layukan
- Garam dan merica bubuk secukupnya
- Minyak secukupnya untuk menggoreng

Cara Membuat:

1. Campur udang, ayam, dan telur.
2. Masukkan: bawang putih, tepung tapioka, tepung terigu, minyak wijen, kecap manis, garam, dan merica bubuk. Aduk rata.
3. Ambil selembar kembang tahu. Isikan adonan dan tambahkan telur puyuh rebus ditengahnya. Satukan ujung kembang tahu dan ikat dengan daun bawang.
4. Panaskan minyak. Goreng hingga kecokelatan. Angkat dan sajikan.



1

2

Isian Bekal:

Bihun Goreng Saus Tiram
Ekkado
Brokoli Rebus
Jagung Manis Rebus
Tomat Ceri
Kiwi
Jeruk
Wortel Rebus
Selada Keriting

AYAM TUMIS PAPRIKA KUNING



Bahan:

- 1 buah dada ayam, potong dadu
- ½ buah paprika kuning, potong memanjang
- 1 sdm bumbu dasar putih
- 2 sdm kecap manis
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya
- Air secukupnya
- Wijen sangrai secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu dasar putih hingga harum.
2. Masukkan ayam, dan masak hingga ayam berubah warna.
3. Tambahkan: paprika kuning, kecap manis, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Beri sedikit air, masak hingga bumbu meresap dan kuah mengering.
4. Angkat dan sajikan dengan taburan wijen sangrai.





Isian Bekal:

Nasi Putih
Nori
Ayam Tumis Paprika Kuning
Buah Naga
Kiwi
Selada Keriting
Peterseli
Wortel Rebus
Zukini
Keju

1

NUGGET AYAM WORTEL KEJU

Bahan:

- 200 gr daging ayam giling
- 1 buah wortel, parut
- 50 gr keju *cheddar*, parut
- 100 ml susu cair
- 50 gr tepung sagu
- 2 butir telur ayam
- 1 sdm bumbu dasar putih
- Garam dan merica bubuk secukupnya
- Minyak secukupnya untuk menggoreng

Bahan Pelapis:

- 2 putih telur
- Tepung roti secukupnya

Cara Membuat:

1. Campur rata: daging ayam, wortel, keju, susu cair, tepung sagu, telur, garam, merica bubuk, dan bumbu dasar putih.
2. Siapkan loyang tahan panas. Olesi dengan minyak pada seluruh bagian dalam loyang. Tuang adonan dan kukus selama 30 menit hingga matang.
3. Setelah dingin, potong sesuai selera. Celupkan ke putih telur dan baluri dengan tepung roti hingga rata. Simpan di *freezer* selama 1-2 jam.
4. Panaskan minyak. Goreng *nugget* hingga kuning kecokelatan. Angkat dan sajikan (jika akan dijadikan stok, goreng *nugget* sampai berwarna kuning, angkat, dinginkan, dan simpan di *freezer*).

2

TUMIS LABU SIAM UDANG

Bahan:

- ½ buah labu siam, potong bentuk korek api
- 10 ekor udang (ukuran kecil), bersihkan
- ½ sdm bumbu dasar putih
- 1 lembar daun salam
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya
- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu dasar putih dan daun salam hingga layu.
2. Masukkan udang, aduk hingga udang berubah warna.
3. Tambahkan: labu siam, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Beri sedikit air lalu masak hingga matang, angkat.



2

1

Isian Bekal:

Nasi Putih
Nori
Nugget Ayam Wortel Keju
Tumis Labu Siam Udang
Jeruk
Kiwi
Tomat Ceri
Wortel Rebus
Selada Kering

1

AYAM GORENG RENYAH

Bahan:

- 200 gr ayam tanpa tulang
- 1 siung bawang putih, haluskan
- 1 putih telur
- Garam dan merica bubuk secukupnya
- Tepung terigu secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Potong-potong ayam sesuai selera. Bumbui dengan: bawang putih, garam, dan merica bubuk. Diamkan sampai meresap.
2. Campur tepung terigu dengan sedikit garam dan merica bubuk.
3. Celupkan ayam ke putih telur dan lumuri dengan tepung terigu hingga merata.
4. Panaskan minyak. Goreng ayam hingga kecokelatan, angkat dan tiriskan.

2

TUMIS TEMPE

Bahan:

- $\frac{1}{2}$ papan tempe, potong dadu, goreng setengah matang
- $\frac{1}{4}$ sdm bumbu dasar putih
- 1 lembar daun salam
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya
- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu dasar putih dan daun salam hingga harum.
2. Masukkan: tempe goreng, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Beri sedikit air, masak hingga bumbu meresap dan mengering, angkat.



2

1

Isian Bekal:

Nasi Putih
Ayam Goreng Renyah
Tumis Tempe
Bakso Sapi Rebus
Jeruk
Stroberi
Selada Keriting
Wortel Rebus
Zukini

DAGING BUMBU MANIS TABUR WIJEN



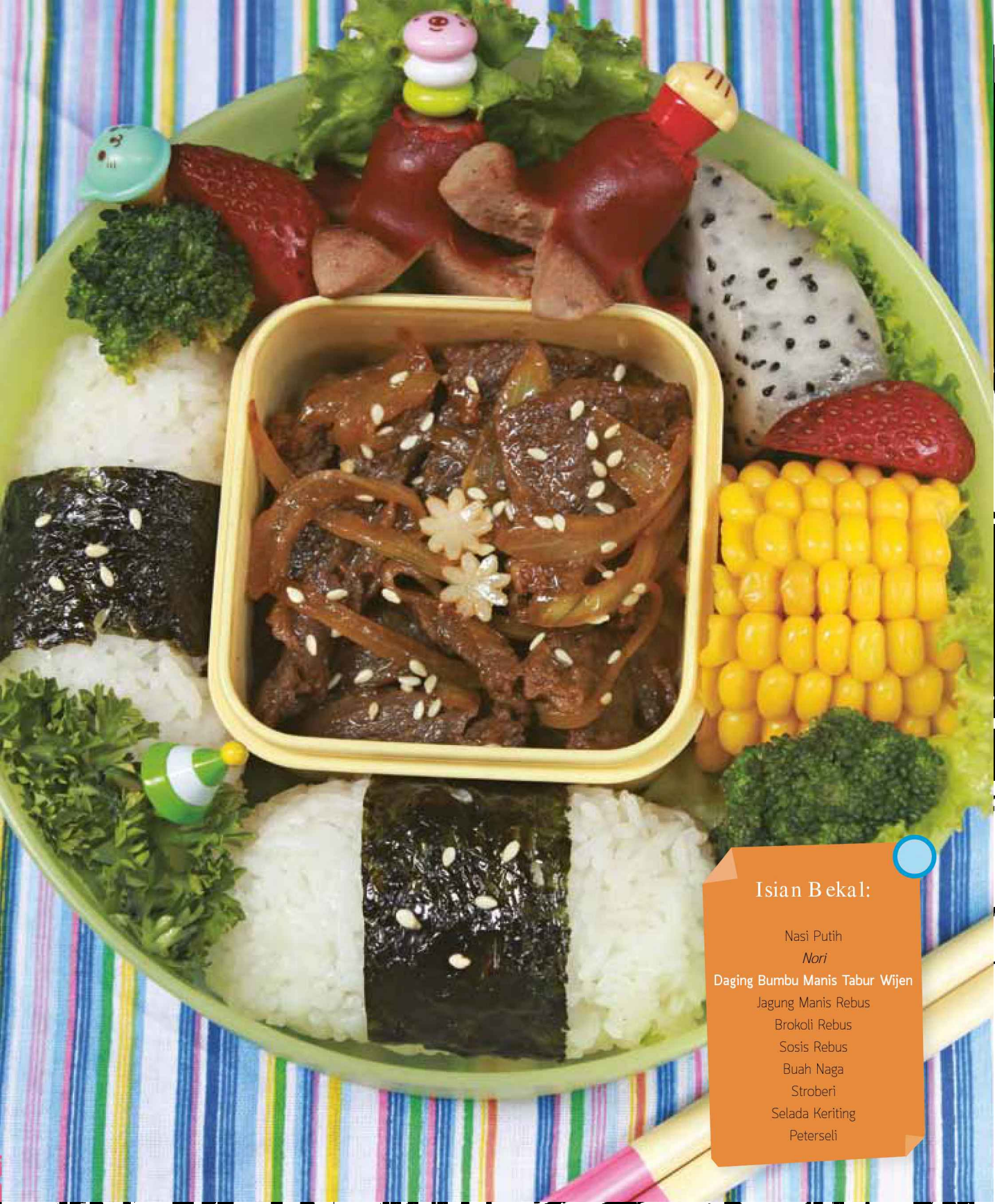
Bahan:

- 200 gr daging sapi, iris tipis
- ½ bawang bombai, iris tipis
- 1 sdm gula merah yang diiris
- 1 sdm kecap manis
- 2 cm jahe, memarkan
- ½ sdt bumbu dasar putih
- Garam dan merica bubuk secukupnya
- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya
- Wijen sangrai secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu dasar putih, bawang bombai, dan jahe hingga harum.
2. Masukkan daging, masak hingga daging berubah warna.
3. Tambahkan: gula merah, kecap manis, garam, dan merica bubuk. Beri air secukupnya, masak hingga daging empuk dan bumbu meresap, angkat.
4. Sajikan dengan taburan wijen sangrai.





Isian Bekal:

Nasi Putih
Nori
Daging Bumbu Manis Tabur Wijen
Jagung Manis Rebus
Brokoli Rebus
Sosis Rebus
Buah Naga
Stroberi
Selada Keriting
Peterseli

1

CUMI SAUS ASAM MANIS

Bahan:

- 200 gr cumi, potong bulat/ring
- ½ buah bawang bombai, iris memanjang
- 1 buah tomat, cincang
- ½ sdm bumbu dasar putih
- 2 sdm saus tomat
- 1 sdt tepung maizena, larutkan dengan sedikit air
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya
- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bawang bombai dan bumbu dasar putih sampai harum.
2. Masukkan cumi, aduk hingga berubah warna.
3. Masukkan: tomat, saus tomat, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Aduk rata.
4. Tuangkan air secukupnya, biarkan mendidih. Beri larutan tepung maizena, aduk sampai mendidih kembali. Angkat.

2

TUMIS WORTEL JAGUNG SAWI

Bahan:

- 1 batang wortel, potong bentuk korek api
- 3 sdm jagung manis rebus
- 3 batang sawi hijau, potong-potong
- ½ sdm bumbu dasar putih
- Air secukupnya
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu dasar putih hingga harum.
2. Masukkan: wortel, jagung manis, sawi hijau, garam, merica bubuk, dan gula pasir, aduk hingga tercampur rata. Beri sedikit air, masak hingga matang, angkat.



Isian Bekal:

Nasi Putih
Nori
Cumi Saus Asam Manis
Tumis Wortel Jagung Sawi
Brokoli Rebus
Jeruk
Tomat Ceri
Selada Keriting

1

MI GORENG SAYURAN

Bahan:

- 150 gr mi telur/mi kuning, rebus hingga lunak, tiriskan
- 1 sdm bumbu dasar putih
- 4 batang sawi hijau, potong-potong
- 2 lembar kol, potong-potong
- Garam dan merica bubuk secukupnya
- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu dasar putih hingga harum.
2. Tambahkan: sawi hijau, kol, garam, dan merica bubuk. Tambahkan sedikit air. Aduk hingga rata.
3. Masukkan mi, masak hingga tercampur rata, angkat dan sajikan.

2

AYAM MASAK KECAP

Bahan:

- 1 buah dada ayam, potong-potong
- 1 sdm bumbu dasar putih
- 2 sdm kecap manis
- 2 cm jahe, memarkan
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya
- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu dasar putih dan jahe hingga harum.
2. Masukkan ayam, masak hingga berubah warna.
3. Tambahkan: kecap manis, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Beri air secukupnya. Masak hingga bumbu meresap dan kuah mengering.
4. Angkat dan sajikan.



Isian Bekal:

Mi Goreng Sayuran
Ayam Masak Kecap
Tumis Putren Buncis
Brokoli Rebus
Wortel Rebus
Tomat Ceri
Jeruk
Kiwi
Selada Keriting

TUMIS PUTREN BUNCIS

Bahan:

- 5 batang putren (*baby corn*), potong serong
- 5 batang buncis, potong-potong
- ½ sdm bumbu dasar putih
- ½ sdt kecap ikan
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya
- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu dasar putih hingga harum.
2. Tambahkan: putren, buncis, kecap ikan, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Beri sedikit air. Aduk hingga tercampur rata dan masak hingga matang, angkat.

1

UDANG SAUS MENTEGA

Bahan:

- 200 gr udang, bersihkan, sisakan bagian ekornya
- ½ buah bawang bombai, iris memanjang
- 1 sdm bumbu dasar putih
- 1 sdm mentega
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya
- Air secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan mentega. Tumis bawang bombai dan bumbu dasar putih sampai harum.
2. Masukkan udang, masak hingga berubah warna.
3. Masukkan: garam, merica bubuk, dan gula pasir. Beri sedikit air. Masak hingga matang.
4. Angkat dan sajikan.

2

BIHUN GORENG SAYUR

Bahan:

- 150 gr bihun kering, seduh dengan air mendidih hingga lunak, tiriskan
- 1 sdm bumbu dasar putih
- 3 sdm kecap manis
- 5 buah bakso sapi, iris tipis
- 4 batang sawi hijau, potong-potong
- ½ batang wortel, potong bentuk korek api
- Garam dan merica bubuk secukupnya
- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu dasar putih hingga harum.
2. Tambahkan: bakso sapi, sawi hijau, wortel, kecap manis, garam, dan merica bubuk. Tambahkan sedikit air, aduk hingga rata.
3. Masukkan bihun. Masak hingga semuanya tercampur rata, angkat dan sajikan.



2

1

Isian Bekal:

Udang Saus Mentega
Bihun Goreng Sayur
Bakso Ikan Rebus
Kiwi
Jeruk
Tomat ceri
Wortel Rebus
Selada Kering

1

UDANG SAUS KECAP

Bahan:

- 200 gr udang, bersihkan, sisakan bagian ekornya
- ½ buah bawang bombai
- 1 sdm bumbu dasar putih
- 2 sdm kecap manis
- 2 cm jahe, memarkan
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya
- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu dasar putih, bawang bombai, dan jahe hingga harum.
2. Masukkan udang, masak hingga berubah warna.
3. Tambahkan: kecap manis, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Beri air secukupnya. Masak hingga bumbu meresap dan kuah mengering.
4. Angkat dan sajikan.

2

OREK TEMPE

Bahan:

- 250 gr tempe, potong panjang kecil, goreng
- 1 sdm bumbu dasar putih
- 1 lembar daun salam
- 1 cm lengkuas, memarkan
- 1 sdt gula merah yang disisir
- 1 sdm kecap manis
- Garam dan merica bubuk secukupnya
- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu dasar putih, daun salam, dan lengkuas hingga harum.
2. Masukkan: gula merah, kecap manis, garam, dan merica bubuk. Beri sedikit air, aduk rata.
3. Tambahkan tempe goreng. Aduk semuanya hingga rata dengan bumbu, angkat.



1

2

Isian Bekal:

Nasi Putih
Udang Saus Kecap
Orek Tempe
Jeruk
Kiwi
Baby Corn Rebus
Tomat Ceri
Selada Keriting
Nori
Wortel Rebus



BEEF TERIYAKI

Bahan:

- 200 gr daging sapi, iris tipis
- ½ bawang bombai, iris tipis
- 1 sdm madu
- 1 sdm kecap manis
- 2 sdm kecap asin
- 2 cm jahe, memarkan
- 2 siung bawang putih, haluskan
- 1 sdt tepung maizena, larutkan dengan sedikit air
- Merica bubuk secukupnya
- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya
- Wijen sangrai secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bawang putih, bawang bombai, dan jahe hingga harum.
2. Masukkan daging, masak hingga berubah warna.
3. Tambahkan: madu, kecap manis, kecap asin, dan merica bubuk. Beri air secukupnya. Masak hingga daging empuk dan bumbu meresap.
4. Tambahkan larutan tepung maizena agar kuah jadi kental, biarkan mendidih. Angkat dan sajikan dengan taburan wijen sangrai.



TUMIS BROKOLI X KEMBANG KOL X WORTEL X BAKSO

Bahan:

- 5 kuntum brokoli
- 6 kuntum kembang kol
- 1 batang wortel, potong serong
- 3 butir bakso sapi, iris tipis
- ½ sdm bumbu dasar putih
- 1 sdt saus tiram
- Air secukupnya
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu dasar putih hingga harum.
2. Masukkan: brokoli, kembang kol, wortel, bakso sapi, garam, merica bubuk, gula pasir, dan saus tiram. Aduk hingga semuanya tercampur rata. Beri sedikit air. Masak hingga sayuran matang, angkat.

1

2

Isian Bekal:

Nasi Putih
Beef Teriyaki
Tumis Brokoli x Kembang Kol
x Wortel x Bakso
Buah Naga
Kiwi
Jeruk
Stroberi
Peterseli
Wortel Rebus
Keju
Zukini
Nori

1

DAGING TUMIS BUNCIS

Bahan:

- 200 gr daging sapi, potong tipis
- ½ buah bawang bombai, iris tipis
- 5 batang buncis, potong-potong
- 1 sdm bumbu dasar putih
- 2 sdm kecap manis
- 1 sdm saus tiram
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir sesuai selera
- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu dasar putih.
2. Masukkan daging, masak hingga berubah warna. Tambahkan air secukupnya, masak hingga daging empuk dan kuah berkurang.
3. Tambahkan: bawang bombai, buncis, garam, merica bubuk, gula pasir, kecap manis, dan saus tiram. Aduk rata dan masak hingga matang, angkat.

2

BAKWAN AYAM SAYUR

Bahan:

- 50 gram daging ayam giling
- 1 batang daun bawang, iris halus
- ½ batang wortel, potong kotak kecil
- 2 sdm jagung manis pipil
- 150 gr tepung terigu
- 1 butir telur
- Garam dan merica bubuk secukupnya
- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Campur rata: daging ayam, daun bawang, wortel, tepung terigu, telur, garam, merica bubuk dan air.
2. Panaskan minyak. Tuang sesendok adonan, goreng hingga matang. Lakukan terus sampai adonan habis.



2

1

Isian Bekal:

Nasi Putih
Nori
Daging Tumis Buncis
Bakwan Ayam Sayur
Buah Naga
Tomat Ceri
Selada Keriting



CHICKEN STICK

Bahan:

- 150 gr *fillet* dada ayam, potong memanjang seukuran jari
- 1 sdt bumbu dasar putih
- 1 sdt saus tiram
- 1 butir telur
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya
- Tepung terigu secukupnya
- Tepung roti secukupnya
- Minyak secukupnya untuk menggoreng

Cara Membuat:

1. Campur *fillet* dada ayam dengan: bumbu dasar putih, saus tiram, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Aduk rata dan diamkan 5-10 menit hingga bumbu meresap.
2. Gulingkan ayam di tepung terigu, celupkan ke telur kocok, dan baluri dengan tepung roti hingga merata.
3. Panaskan minyak, goreng *fillet* hingga matang, angkat, dan tiriskan.



TUMIS PUTREN LABU SIAM

Bahan:

- ½ buah labu siam, potong bentuk korek api
- 5 buah putren (*baby corn*), potong bulat
- ½ sdm bumbu dasar putih
- 1 lembar daun salam
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya
- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu dasar putih dan daun salam hingga layu.
2. Masukkan: labu siam, putren, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Beri sedikit air lalu masak hingga matang, angkat.



2

1

Isian Bekal:

- Nasi Putih
- Nori
- Chicken Stick
- Tumis Putren Labu Siam
- Baby Corn Rebus
- Jeruk
- Buah Naga Merah
- Tomat Ceri
- Selada Keriting
- Wortel Rebus

1

KAARAGE

Bahan:

- 200 gr *fillet* paha ayam atas, potong kecil
- 1 sdm kecap asin
- 1 siung bawang putih, haluskan
- 1 sdt jahe halus/parut
- Merica bubuk secukupnya
- Tepung terigu/tepung tapioka secukupnya
- Air es secukupnya
- Minyak secukupnya untuk menggoreng

Cara Membuat:

1. Lumuri daging ayam dengan: kecap asin, bawang putih, jahe, dan merica bubuk. Diamkan kurang lebih 30 menit, hingga bumbu meresap.
2. Campurkan tepung dan air es hingga rata. Celupkan potongan daging ayam, kemudian gulingkan ke tepung lain yang kering.
3. Panaskan minyak. Goreng hingga kuning kecokelatan, angkat, dan tiriskan.

2

TUMIS KACANG PANJANG X TAOGÉ

Bahan:

- 5 batang kacang panjang, potong-potong
- 50 gr taoge, siangi
- ½ sdm bumbu dasar putih
- ½ sdm saus tiram
- ½ sdm kecap manis
- Garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya
- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu dasar putih dan daun salam hingga harum.
2. Masukkan: kacang panjang, taoge, saus tiram, kecap manis, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Beri sedikit air, masak hingga matang, angkat.



1

2

Isian Bekal:

Nasi Putih
Kaarage
Tumis Kacang Panjang x Taoge
Sosis Rebus
Stroberi
Selada Keriting
Wortel Rebus
Zukini
Keju

Tentang Penulis



Pada awalnya, wanita kelahiran Banjarmasin, 28 tahun yang lalu ini memiliki hobi memasak dan mengupload foto masakan disertai resepnya pada akun Facebook pribadinya. Hobinya ini dimulai sekitar tahun 2010. Bukan hanya di Facebook, dia juga mulai mengupload hasil masakannya pada websitenya: www.keluargapurnomo.com, dan membuat beberapa Fanspage Facebook di antaranya: <http://www.facebook.com/MenuMasakanSebulan>, dan <http://www.facebook.com/BekalSimple>



Siapa sangka melalui Fanspage Facebook “Bekal Simple”, ibu satu anak yang juga karyawan salah satu BUMN ini mendapat tawaran untuk menulis buku resep ini. Meski sudah banyak resep yang dibagikan secara online (lebih dari 500 resep), namun rasanya akan tetap berbeda jika dituangkan dalam sebuah buku. Memang awalnya sempat ragu... Namun dengan kesungguhan dan tentunya dukungan dari orang-orang terdekat, buku bertema “Bekal Simple” ini bisa dia selesaikan dengan baik.

Terus belajar, bereksplorasi, dan membagikan ilmu memasak kepada semua orang, adalah semangat yang akan terus dibawanya, agar semakin banyak yang menggemari dunia masak, dan agar semakin banyak istri/ibu yang bisa memberikan suguhan homemade penuh cinta untuk keluarga terkasihnya.

100 Padu Padan Isian Bekal

• Ayam Asam Manis • Bakwan Ayam Sayur • Tumis Brokoli x Kembang Kol x Wortel x Bakso	• Ayam Goreng Bacem • Bakwan Udang Cincang • Tumis Brokoli x Wortel x Bakso	• Ayam Goreng Bumbu Kunyit • Ebi Furai • Tumis Buncis Jagung	• Ayam Goreng Gurih • Ekkado • Tumis Buncis Putren Jagung	• Ayam Goreng Manis • Ikan Goreng Panir • Tumis Buncis Wortel
• Ayam Goreng Renyah • Kaarage • Tumis Buncis x Kembang Kol	• Ayam Masak Kecap • Kaki Naga • Tumis Jamur Tiram x Buncis	• Ayam Saus Mentega • Nugget Ayam • Tumis Kacang Panjang	• Ayam Saus Tiram • Nugget Ayam Udang • Tumis Kacang Panjang x Tauge	• Ayam Tumis Paprika Kuning • Nugget Ayam Wortel Keju • Tumis Kembang Kol x Sawi Hijau x Wortel
• Beef Broccoli • Nugget Daging Sapi • Tumis Kembang Kol x Wortel x Buncis	• Beef Teriyaki • Nugget Ikan • Tumis Kol x Wortel x Buncis	• Cumi Saus Asam Manis • Pangsit Goreng Isi Ayam • Tumis Labu Siam	• Chicken Teriyaki • Pangsit Goreng Isi Udang • Tumis Labu Siam Udang	• Chicken Stick • Perkedel Kentang Daging Giling • Tumis Putren Buncis
• Cumi Saus Mentega • Shrimp Katsu • Tumis Putren Labu Siam	• Cumi Saus Tiram • Telur Dadar Gulung Ayam x Wortel x Paprika • Tumis Putren Wortel	• Daging Bumbu Manis Tabur Wijen • Telur Dadar Gulung Daging Sayuran • Tumis Putren x Wortel x Sawi Hijau x Bakso	• Daging Masak Kecap • Telur Dadar Gulung Duo Paprika • Tumis Sawi Putih x Kol x Buncis	• Daging Tumis Bawang • Telur Dadar Gulung Udang x Tomat x Paprika • Tumis Sawi Putih x Kol x Paprika Hijau
• Daging Tumis Buncis • Telur Dadar Gulung Wortel Paprika • Tumis Sawi Putren Wortel	• Daging Tumis Duo Paprika • Telur Dadar Gulung Wortel x Paprika x Tomat • Tumis Tahu Kacang Panjang	• Semur Ayam • Kentang Goreng Pedas Manis • Tumis Tahu x Tauge	• Semur Daging Paprika • Kroket Kentang • Tumis Tempe	• Tumis Cumi • Orek Tempe • Tumis Tempe Kacang Panjang
• Udang Kriuk • Sambal Manis Teri Kentang • Tumis Udang Buncis	• Udang Saus Asam Manis • Sambal Manis Udang Kentang • Tumis Wortel Buncis Jagung	• Udang Saus Kecap • Tempe Ulek Pedas Manis • Tumis Wortel Jagung Sawi	• Udang Saus Mentega • Chicken Crunchy • Tumis Wortel x Bakso x Kembang Kol	• Udang Saus Tiram • Chicken Finger • Tumis Wortel x Paprika Hijau

• Beef Broccoli • Tempe Ulek Pedas Manis • Tumis Udang Buncis	• Beef Teriyaki • Telur Dadar Gulung Wortel x Paprika x Tomat • Tumis Tempe Kacang Panjang	• Daging Bumbu Manis Tabur Wijen • Telur Dadar Gulung Wortel Paprika • Tumis Tempe	• Daging Masak Kecap • Telur Dadar Gulung Udang x Tomat x Paprika • Tumis Tahu x Tauge	• Daging Tumis Bawang • Telur Dadar Gulung Duo Paprika • Tumis Wortel x Paprika Hijau
• Daging Tumis Buncis • Telur Dadar Gulung Daging Sayuran • Tumis Wortel x Bakso x Kembang Kol	• Daging Tumis Duo Paprika • Telur Dadar Gulung Ayam x Wortel x Paprika • Tumis Wortel Jagung Sawi	• Tumis Cumi • Shrimp Katsu • Tumis Wortel Buncis Jagung	• Ayam Asam Manis • Sambal Manis Udang Kentang • Tumis Tahu Kacang Panjang	• Ayam Goreng Bacem • Sambal Manis Teri Kentang • Tumis Sawi Putren Wortel
• Ayam Goreng Bumbu Kunyit • Perkedel Kentang Daging Giling • Tumis Sawi Putih x Kol x Paprika Hijau	• Ayam Goreng Gurih • Pangsit Goreng Isi Udang • Tumis Sawi Putih x Kol x Buncis	• Ayam Goreng Manis • Pangsit Goreng Isi Ayam • Tumis Putren x Wortel x Sawi Hijau x Bakso	• Ayam Goreng Renyah • Orek Tempe • Tumis Putren Wortel	• Ayam Masak Kecap • Nugget Ikan • Tumis Putren Labu Siam
• Ayam Saus Mentega • Nugget Daging Sapi • Tumis Putren Buncis	• Ayam Saus Tiram • Nugget Ayam Wortel Keju • Tumis Labu Siam Udang	• Ayam Tumis Paprika Kuning • Nugget Ayam Udang • Tumis Labu Siam	• Cumi Saus Asam Manis • Nugget Ayam • Tumis Kol x Wortel x Buncis	• Chicken Teriyaki • Krokot Kentang • Tumis Kembang Kol x Wortel x Buncis
• Chicken Stick • Kentang Goreng Pedas Manis • Tumis Kembang Kol x Sawi Hijau x Wortel	• Cumi Saus Mentega • Kaki Naga • Tumis Kacang Panjang x Tauge	• Cumi Saus Tiram • Kaarage • Tumis Kacang Panjang	• Semur Ayam • Ikan Goreng Panir • Tumis Jamur Tiram x Buncis	• Semur Daging Paprika • Ekkado • Tumis Buncis x Kembang Kol
• Udang Kriuk • Nugget Daging Sapi • Tumis Buncis Wortel	• Udang Saus Asam Manis • Chicken Finger • Tumis Buncis Putren Jagung	• Udang Saus Kecap • Chicken Crunchy • Tumis Buncis Jagung	• Udang Saus Mentega • Bakwan Udang Cincang • Tumis Brokoli x Wortel x Bakso	• Udang Saus Tiram • Bakwan Ayam Sayur • Tumis Brokoli x Kembang Kol x Wortel x Bakso
• Ayam Tumis Paprika Kuning • Nugget Ayam • Tumis Jamur Tiram x Buncis	• Ayam Saus Tiram • Nugget Ayam Udang • Tumis Kacang Panjang	• Ayam Saus Mentega • Nugget Ayam Wortel Keju • Tumis Kacang Panjang x Tauge	• Ayam Masak Kecap • Ebi Furai • Tumis Kembang Kol x Sawi Hijau x Wortel	• Ayam Goreng Renyah • Nugget Ikan • Tumis Kembang Kol x Wortel x Buncis

• Ayam Goreng Manis • Telur Dadar Gulung Wortel x Paprika x Tomat • Tumis Kol x Wortel x Buncis	• Ayam Goreng Gurih • Telur Dadar Gulung Wortel Paprika • Tumis Putren x Wortel x Sawi Hijau x Bakso	• Ayam Goreng Bumbu Kunyit • Telur Dadar Gulung Udang x Tomat x Paprika • Tumis Sawi Putih x Kol x Buncis	• Ayam Goreng Bacem • Telur Dadar Gulung Duo Paprika • Tumis Sawi Putih x Kol x Paprika Hijau	• Ayam Asam Manis • Telur Dadar Gulung Daging Sayuran • Tumis Sawi Putren Wortel
• Cumi Saus Tiram • Telur Dadar Gulung Ayam x Wortel x Paprika • Tumis Tahu Kacang Panjang	• Cumi Saus Mentega • Sambal Manis Teri Kentang • Tumis Brokoli x Kembang Kol x Wortel x Bakso	• Cumi Saus Asam Manis • Sambal Manis Udang Kentang • Tumis Brokoli x Wortel x Bakso	• Chicken Teriyaki • Tempe Ulek Pedas Manis • Tumis Buncis Jagung	• Chicken Stick • Chicken Crunchy • Tumis Buncis Putren Jagung
• Semur Daging Paprika • Chicken Finger • Tumis Buncis Wortel	• Semur Ayam • Ekkado • Tumis Buncis x Kembang Kol	• Udang Saus Tiram • Ikan Goreng Panir • Tumis Tahu x Tauge	• Udang Saus Mentega • Kaarage • Tumis Tempe	• Udang Saus Kecap • Kaki Naga • Tumis Tempe Kacang Panjang
• Udang Saus Asam Manis • Pangsit Goreng Isi Ayam • Tumis Udang Buncis	• Udang Kriuk • Pangsit Goreng Isi Udang • Tumis Wortel Buncis Jagung	• Beef Teriyaki • Perkedel Kentang Daging Giling • Tumis Labu Siam	• Beef Broccoli • Shrimp Katsu • Tumis Labu Siam Udang	• Daging Tumis Duo Paprika • Bakwan Ayam Sayur • Tumis Putren Buncis
• Daging Tumis Buncis • Bakwan Udang Cincang • Tumis Putren Labu Siam	• Daging Tumis Bawang • Ebi Furai • Tumis Putren Wortel	• Daging Masak Kecap • Kentang Goreng Pedas Manis • Tumis Wortel Jagung Sawi	• Daging Bumbu Manis Tabur Wijen • Kroket Kentang • Tumis Wortel x Bakso x Kembang Kol	• Tumis Cumi • Orek Tempe • Tumis Wortel x Paprika Hijau
• Ayam Asam Manis • Ebi Furai • Tumis Putren Wortel	• Ayam Saus Tiram • Chicken Finger • Tumis Labu Siam	• Beef Broccoli • Nugget Ikan • Tumis Jamur Tiram x Buncis	• Chicken Teriyaki • Nugget Ayam Wortel Keju • Tumis Buncis x Kembang Kol	• Cumi Saus Mentega • Nugget Daging Sapi • Tumis Buncis Putren Jagung
• Daging Tumis Bawang • Telur Dadar Gulung Wortel Paprika • Tumis Brokoli x Wortel x Bakso	• Daging Tumis Duo Paprika • Ekkado • Tumis Kembang Kol x Sawi Hijau x Wortel	• Semur Ayam • Kaarage • Tumis Kol x Wortel x Buncis	• Udang Saus Kecap • Kaki Naga • Tumis Sawi Putih x Kol x Buncis	• Udang Saus Tiram • Shrimp Katsu • Tumis Tahu Kacang Panjang



Bingung menyiapkan menu bekal sehari-hari?
Bosan dengan tampilan bekal yang begitu-begitu saja?
Membuat bekal itu repot?



Pernahkah merasakan yang sama?



Sebenarnya tidak repot untuk menyiapkan bekal. Tidak harus juga menjadi jago masak untuk bisa membuat bekal yang lezat dan sehat dengan tampilan yang menarik. Karena menu bekal juga bisa menggunakan menu makan sehari-hari favorit keluarga.

Buku 100 Resep Bekal Sempel ini menyajikan resep-resep yang pasti akan menjadi pilihan menu bekal favorit keluarga. Setiap resep dibuat dengan mudah dan cepat, rasanya lezat, bergizi, serta dengan tampilan bekal yang mudah diikuti.



Jadi, membuat bekal itu repot? Gak lagi, tuh!



Redaksi:
Jl. Haji Montong No. 57 Ciganjur-Jagakarsa
Jakarta Selatan 12630
Telp: (021) 7888 3030; Ext: 213, 214, 215, 216
Faks: (021) 727 0996
E-mail: redaksi@anakita.co.id
Website: www.anakita.co.id

ISBN (13) 978-602-286-031-0
ISBN (10) 602-286-031-8
9 786022 860310 >
Parenting/Masakan