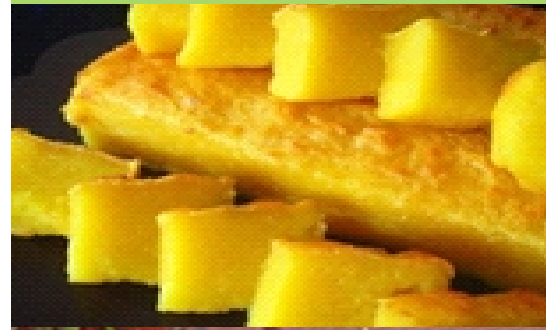


ISBN 978-623-7550-67-9



RESEP MAKANAN UKM BANGKIT

RESEP MAKANAN

UKM

BANGKIT

083867708263

cv.mine7

mine mine



Penerbit : cv. Mine
Perum Sidorejo Bumi Indah F 153
Rt 11 Ngestiharjo Kasihan Bantul
Mobile : 083867708263
email : cv.mine.7@gmail.com

ISBN 978-623-7550-67-9



9 786237 550679

RESEP MAKANAN UKM BANGKIT

Oleh :

Dr. Surahma Asti Mulasari, S. Si., M.Kes

Sulistyawati, S.Si., M.PH. Ph.D

Siti Kurnia Widi Hastuti, S.KM., M.PH.

Lu'lu' Nafiati, S.E., M.Sc.

Herman Yuliansyah, S.T., M.Eng.

Dr. Fatwa Tentama, S.Psi., M.Si.

Tri Wahyuni Sukeesi, S.Si., M.PH.

Rokhmayanti, S.KM., M.PH.

**PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)
PROGRAM UKM INDONESIA BANGKIT TAHUN 2020
Inovasi Untuk UKM Melindungi Bangsa dari COVID 19**



RESEP MAKANAN UKM BANGKIT

Penyusun :

Dr. Surahma Asti Mulasari, S. Si., M.Kes

Sulistiyawati, S.Si., M.PH. Ph.D

Siti Kurnia Widi Hastuti, S.KM., M.PH.

Lu'lu' Nafiati, S.E., M.Sc.

Herman Yuliansyah, S.T., M.Eng.

Dr. Fatwa Tentama, S.Psi., M.Si.

Tri Wahyuni Sukesji, S.Si., M.PH.

Rokhmayanti, S.KM., M.PH.

Hak Cipta © 2020, pada penulis

Hak publikasi pada Penerbit CV Mine

Dilarang memperbanyak, memperbanyak sebagian atau seluruh isi dari buku ini dalam bentuk apapun, tanpa izin tertulis dari penerbit.

© **HAK CIPTA DILINDUNGI OLEH UNDANG-UNDANG**

Cetakan ke-1 Tahun 2020 CV Mine

Perum SBI F153 Rt 11 Ngestiharjo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta-55182

Telp: 083867708263

Email: cv.mine.7@gmail.com

ISBN : 978-623-7550-67-9

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan Modul Resep Makanan UKM Bangkit didalam rangka kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) didalam Program UKM Indonesia Bangkit Tahun 2020.

Penulisan Modul ini dibuat dalam rangka menunjang kegiatan untuk memajukan wisata khususnya Pengelolaan bahan makanan untuk menunjang wisata menuju Indonesia Bangkit. Akhirnya penulis tak lupa mengucapkan banyak terimakasih kepada berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam menyusun Modul ini. Mengingat ketidak sempurnaan modul ini, penulis juga akan berterimakasih atas berbagai masukan dan kritikan demi kesempurnaan modul ini kedepannya.

Penulis

DAFTAR ISI

Kata Pengantar.....	i
Daftar Isi	ii
RESEP DENGAN SINGKONG	1
Bika Singkong.....	2
Resep Tortila Singkong	3
Kebab Singkong Bukit Bintang.....	5
Perdopo Singkong	7
Combro Bukit Bintang	9
Perkedel Singkong 4 Bintang.....	11
Bola-Bola Singkong.....	12
Bolu Tape Keju	14
Gethuk Lindri.....	16
Talam Ubi	19
RESEP DENGAN PISANG	22
Nugget Pisang.....	23
Dendeng Hati Batang Pisang	27
Kerupuk Hati Batang Pisang.....	32
Sirup Pisang.....	36
Cake Pisang	39

Dodol Pisang	42
Keripik Pisang	45
Keripik Pisang Coklat	48
Brownies Pisang	51
Carang Gesing	53
RESEP DENGAN SAYURAN	55
Kripik Bayam	56
Empek Empek Pastel 4 Bintang By. Tim Ppm Uad	58
Chocolate Wortel	60
Es Krim Bayam	63
Stik Sawi Hijau.....	67
Nugget Bayam	70
Puding Brokoli	73
Muffin Sayuran	76

RESEP DENGAN SINGKONG

BIKA SINGKONG

Bahan:

1. Telur 8 butir
2. Ovalet 1 sdm
3. Gula Pasir 700 gr
4. Singkong 2 Kg
5. Minyak goreng 2 gelas jempol
6. SKM 4 saset
7. Vanili secukupnya
8. Tepung terigu 4 sdm



Cara Membuat:

1. Parut singkong
2. Campurkan telur, ovalet, gula pasir dan dimixer sampai mengembang berjejak
3. Masukkan singkong parut, terigu, susu, minyak goreng, dan vanili dan aduk sampai benar benar tercampur rata
4. Tuang pada cetakan
5. Kukus sampai matang

RESEP TORTILA SINGKONG

Bahan:

1. Singkong 1 kg
2. Tepung tapioka $\frac{1}{4}$ kg
3. Mentega 6 sdm
4. Tepung terigu 1 kg
5. Telur 2 butir
6. Bawang halus 2 sdm
7. Penyedap rasa (kaldu ayam/kaldu sapi)
8. Daun seledri secukupnya
9. Garam halus sesuai selera



Cara Membuat:

1. Kukus singkong dan haluskan
2. Campurkan semua bahan dan uleni sampai lembut dan kalis atau supaya lebih rata giling menggunakan gilingan, tambahkan air jika perlu
3. Buat adonan menjadi bulatan-bulatan kecil.
4. Beri alas plastik. Gilas perlahan di dalam plastik supaya tidak pecah & ketebalan sesuai selera.

5. Letakkan di atas wajan ceper dengan api sedang, perlahan dan bolak balik sampai adonan menyatu dan tidak hancur.
6. Ulangi terus sampai adonan bulat habis dan adonan ceper siap di potong-potong sesuai selera sebelum di goreng.
7. Potong-potong adonan ceper sesuai ukuran yang diinginkan
8. Goreng di minyak banyak dan panas sampai kuning kecoklatan,

KEBAB SINGKONG BUKIT BINTANG

Bahan Kulit:

1. Singkong 1 kg
2. Tepung tapioka ¼ kg
3. Mentega 6 sdm
4. Tepung terigu 1 kg
5. Telur 2 butir
6. Bawang halus 2 sdm
7. Penyedap rasa (kaldu ayam/kaldu sapi)
8. Daun seledri secukupnya
9. Garam halus sesuai selera



Bahn Isi:

1. Sosis Sapi
2. Daun selada Buah Mentimun
3. Bawang Bombai
4. Tomat
5. Mayonaise
6. Saus tomat/ Saus Cabe

Cara Membuat:

1. Kukus singkong dan haluskan
2. Campurkan semua bahan dan uleni sampai lembut dan kalis atau supaya lebih rata giling menggunakan gilingan, tambahkan air jika perlu
3. Diamkan kurang labeih 30 menit, Buat adonan menjadi bulatan-bulatan kecil.
4. Beri alas plastik. Gilas perlahan di dalam plastik supaya tidak pecah & ketebalan sesuai selera.
5. Cetak bulatan dapat menggunakan bibir mangkok
6. Letakkan di atas wajan ceper dengan api sedang, perlahan dan bolak balik sampai adonan matang dan sisihkan, lakukan hingga adonan habis
7. Panggang sosis
8. Ambil selembar kulit, tata isi kebab (sosis, selada, mentimun dan tomat) dan beri mayonnaise serta saos sesuai selera.
9. Lipat kedua sisi, jika kulit tortilla susah dilipat, sematkan tusuk gigi
10. Panggang sebentar dengan api kecil, siap dihidangkan

PERDOPO SINGKONG

Bahan :

- ½ kg singkong
- 1 buah wortel
- 1 batang brokoli
- 2 buah kentang
- 2 buah tahu potong
- 2 ons ayam
- 1 tangkai daun bawang
- ½ butir kelapa parut

Bumbu :

- 1 biji kemiri
- 4 siung bawang merah
- 4 siung bawang putih
- 2 sdt ketumbar
- Gla secukupnya
- Garam secukupnya
- 2 sendok minyak goreng



Cara membuat kulit :

1. Singkong di kupas cuci bersih, parut peras diamkan sebentar dan ambil sarinya
2. Kemudian campurkan sari singkong dan singkong campurkan dengan sebagian kelapa parut, cetak dengan menggunakan tutup panci dan uapkan di atas air mendidih
3. Sangrai sebagian kelapa parut

Cara membuat isi

1. Semua sayuran di cuci, dipotong/di cincangkemudia ditumis dengan bumbu satu bagian
2. Ambil 1 lembar kulit, kemudian masukan isinya dan lipat seperti martabak, lalu gulungkan pada kelapa sangria
3. Berdopo siap dihidangkan

Combro Bukit bintang

Bahan :

½ kg Singkong

1/2 butir Kelapa

Ayam

Tempe

Wortel

Daun bawang



Bumbu :

Merica

Bawang putih

gula putih

Garam

Ketumbar

Kemiri

Cabai sesuai selera

Minyak goreng

Cara membuat

1. Parut singkong dan kelapa
2. Buat bumbu kulit dengan menumbuk ketumbar bawang putih dan garam
3. Campur dengan parutan kelapa dan singkong
4. Buat bumbu isi dengan menumbuk merica, bawang putih gula
5. Cintang ayam, temped dan wortel

6. Goring bumbu dan canmpurkan
7. Setelah mateng bentuk parutan singkong yang sudah di beri bumbu kemudian masukkan isinya dan goring

PERKEDEL SINGKONG 4 BINTANG

Bahan:

1 kg singkong

2 btg daun bawang

Udang cincang

Daun Bayam

Tahu

Lada

Garam halus

Gula



Cara Membuat:

1. Siapkan bahan, kupas dan cuci kemudian Kukus singkong
2. Tumbuk singkong dan campurkan semua bahan
3. Bentuk sesuai selera
4. Goreng sampai kecoklatan

BOLA-BOLA SINGKONG



Bahan-bahan

1. Singkong
2. Mentega
3. Keju
4. Susu
5. Baking soda
6. Garam
7. Keju
8. Susu coklat

Cara Pembuatan

1. Terlebih dahulu singkong di kupas
2. Singkong di cuci dan di potong-potong untuk memudahkan proses pengukusan

3. Singkong di kukus sampai matang
4. Setelah matang singkong dihaluskan hingga lembut
5. Setelah singkong halus maka di campur dengan mentega, keju, susu 1 sachet, backing soda, dan garam secukupnya, aduk-aduk hingga tercampur dan merata
6. Setelah adonan tercampur hingga rata, kemudian adonan tersebut di bentuk bola-bola sesuai selera
7. Kemudian siapkan penggorengan dan minyak dan tunggu minyaknya sampai panas
8. Goreng bola-bola singkong tersebut sampai berwarna kecoklatan, lalu tiriskan
9. Hidangkan dengan parutan keju diatasnya dan susu coklat (opsional)

Daftar Pustaka :

Nasyiitoh, H.K. 2018. Bola-Bola Singkong Dan Nugget Bayam Sebagai Upaya Peningkatan Kreatifitas Dan Ekonomi Ibu-Ibu Dusun Bayeman, Sampung Ponorogo. *Annual Conference on Community Engagemet.*

BOLU TAPE KEJU



Bahan-bahan

1. 5 butir telur
2. 250 gram butter
3. 250 gram tape singkong
4. 200 gram terigu
5. 50 gram susu bubuk
6. 30 gram maizena
7. 200 gram gula
8. 1 sdm Sp
9. 100 gram keju parut
10. 5 sdm TBM

Cara Pembuatan

1. Pisahkan putih telur dan kuning telur di wadah yang berbeda

2. Mixer butter & TBM sampai mengembang dan berwarna putih
3. Tambahkan tape dan keju sampai halus dan masukkan kuning telur secara bertahap sampai habis
4. Kemudian masukkan terigu, maizena, baking powder dan susu bubuk secara perlahan dengan speed rendah (adonan 1)
5. Mixer putih telur dan gula sampai mengembang dan berwarna putih (adonan 2)
6. Campurkan kedua adonan dalam satu wadah sedikit demi sedikit sampai habis
7. Lalu masukkan kedalam Loyang kotak yang berukuran 20 x 20 cm
8. Oven selama 25 menit menggunakan api atas dan bawa

GETHUK LINDRI



Bahan-bahan

1. 1.500 gram singkong
2. 100 gram gula pasir
3. 200 gram kelapa parut
4. $\frac{1}{2}$ sendok teh garam
5. Pewarna secukupnya
6. Kelapa parut 200 gram (kukus selama 5 menit)
7. Garam $\frac{1}{2}$ sendok teh

Cara Pembuatan

1. Pertama kukus singkong hingga benar-benar empuk
2. Angkat lalu haluskan singkong selagi masih hangat
3. Campur gula pasir, kelapa parut kasar, dan garam kedalam wadah
4. Aduk rata hingga gula larut
5. Campurkan singkong yang telah dihaluskan, campurkan gula dan pewarna sesuai selera
6. Aduk hingga rata
7. Giling adonan getuk dengan alat penggiling
8. Getuk dipotong-potong sesuai selera
9. Terakhir letakkan bahan taburan diatas getuk yang sudah dicetak

Daftar Pustaka :

Napitupulu, B. P. & Sri Dewiani. 2020. Variasi Kue Tradisional Dengan Bahan Dasar Singkong Di Dapur Pastry Hotel El Royale Bandung. *Jurnal Akomodasi Agung. Vol –VII. NO.1.*

TALAM UBI



Bahan-bahan

Adonan Ubi

1. 260 ml santan kental
2. ½ sendok teh garam
3. 300 gram singkong
4. 400 gram tepung beras
5. 75 gram gula pasir
6. 75 gram gula merah

Adonan Putih

1. 540 ml santan kental
2. 50 gram tepung tapioca
3. 90 gram tepung beras

Cara Pembuatan

Adonan Ubi

1. Rebus santan dan garam hingga mendidih, angkat dan dinginkan
2. Haluskan ubi, tambahkan gula pasir, gula merah dan tepung beras
3. Uleni dan tuang santan sedikit demi sedikit
4. Tuang adonan kedalam cetakan yang sudah diolesi minyak
5. Kukus selama 15 menit

Adonan Putih

1. Rebus santan dan garam hingga mendidih, angkat dan dinginkan
2. Campurkan tepung tapioka dan tepung beras, tuang santan sedikit demi sedikit sambil aduk rata
3. Tuang adonan putih keatas adonan ubi yang sudah di kukus
4. Kukus selama 10 menit atau hingga matang
5. Keluarkan dari Loyang cetakan dan siap disajikan

Daftar Pustaka :

Napitupulu, B. P. & Sri Dewiani. 2020. Variasi Kue Tradisional Dengan Bahan Dasar Singkong Di Dapur Pastry Hotel Él Royale Bandung. *Jurnal Akomodasi Agung. Vol –VII. NO.1.*

RESEP DENGAN PISANG

NUGGET PISANG

Bahan-bahan

1. Pisang kapok
2. Tepung terigu
3. Tepung maizena
4. Margarin
5. Gula
6. Garam
7. Vanili
8. Susu vanila bubuk
9. Telur ayam
10. Tepung panir/tepung roti
11. Susu kental manis
12. Meisis
13. Keju



Cara Pembuatan

1. Mula- mula kupas 10 pisang kepok masukkan kedalam wadah dan hancurkan sampai halus dengan garpu
2. Masukkan telur ayam sebanyak 3 butir telur, aduk dengan rata.
3. Kemudian masukkan 8 sendok gula pasir, 6 sendok makan tepung terigu, 3 sendok makan tepung maizena lalu aduk rata.
4. Setelah itu masukkan susu bubuk, 1 sendok vanili, sejumput garam dan aduk rata.
5. Kemudian masukkan 2 sendok makan margarin yang sudah di cairkan.
6. Setelah semua adonan dimasukkan dan diaduk merata, masukkan adonan kedalam loyang yang telah di lumuri margarin
7. Kukus selama 25 menit.
8. Dinginkan adonan yang sudah matang lalu potong- potong sesuai ukuran yang diinginkan.

Membuat adonan Celup

1. Campur air dan tepung terigu sampai kalis.
2. Masukkan nugget yang sudah di potong- potong kedalam adonan celup lalu masukkan nugget yang sudah terlumpuri adonan kedalam tepung panir.
3. Setelah itu goreng nugget yang sudah terlumpuri tepung panir, lalu goreng hingga keemasan lalu angkat beri topping susu kental manis, meisis dan keju.

Daftar Pustaka :

Dikky Febriansya dkk. 2017. USAHA PRODUKTIF NUGGET PISANG BERBAHAN DASAR PISANG. *Jurnal Abdikarya : Jurnal Karya Pengabdian Dosen dan Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*. Vol. 01. No. 01.

Dendeng Hati Batang Pisang



Bahan

1. 1 kg ampas hati batang pisang
2. 50 – 100 g tepung terigu
3. Air secukupnya
4. Madu
5. Bumbu : 4 siung bawang putih, 4 butir bawang merah, 3 buah cabe merah, 25 g ketumbar, 1/2 sendok merica halus, 200 g gula merah (atau sesuai selera), 0,5 sendok makan air asam Jawa, garam, dan bahan penyedap secukupnya

6. Alat

- a. Blender
- b. Oven
- c. Kain untuk menyaring, loyang untuk mengeringkan
- d. Wajan untuk menggoreng
- e. Telenan
- f. Pisau

Cara pembuatan Dendeng Hati Batang Pisang

1. Haluskan semua bumbu hingga benar-benar halus secara merata (kecuali lengkuas dan daun salam).
2. Masukkan bumbu yang telah dihaluskan tersebut ke dalam wadah yang telah berisi ampas hati batang pisang, lalu aduk secara merata, terakhir masukkan tepungnya dan aduk lagi secara merata.
3. Setelah itu, diamkan terlebih dahulu hati batang pisang yang telah dibumbui selama kurang lebih 1-3 jam sampai bumbu meresap secara keseluruhan kedalam hati batang

pisang. Peresapan bumbu akan lebih baik jika dibiarkan selama semalam, namun harus disimpan dalam lemari pendingin (kulkas) pada suhu sekitar 4 – 6 derajat C.

4. Sementara itu, siapkan loyang yang bersih.
5. Setelah proses peresapan bumbu selesai, selanjutnya ambil $\frac{1}{4}$ bagian adonan hati batang pisang, lalu letakkan di atas Loyang yang telah diberi kertas roti di atasnya, lalu di tekan-tekan hingga membentuk lembaran dengan ketebalan sekitar 2 mm. Usahakan bentuk lembarannya adalah persegi, bukan bulat.
6. Selanjutnya keringkan dalam oven dengan suhu 180 derajat C selama 15 – 20 menit. Selama pengeringan sesekali harus dilihat agar tidak gosong. Setelah 15 – 20 menit pertama, keluarkan loyang, lalu dendeng hati batang pisang dibalik, kemudian dipanaskan kembali selama 15 – 20 menit. Setelah itu keluarkan dari oven. Dendeng hati batang pisang telah jadi.
7. Selanjutnya siapkan madu secukupnya, beri sedikit air panas, lalu olesi dendeng hati

batang pisang dengan air madu tersebut agar tampak mengkilat

8. Oven kembali dendeng hati batang pisang pada suhu 180 derajat C, selama sekitar 5 menit.
9. Berikutnya keluarkan dendeng hati batang pisang dari oven, dan siap di potong-potong sesuai selera ketika masih hangat
10. Setelah itu dinginkan dan siap disantap atau dikemas.

Daftar Pustaka :

Retno Rosariastuti dkk. 2018. PEMANFAATAN BATANG PISANG UNTUK ANEKA PRODUK MAKANAN OLAHAN DI KECAMATAN JENAWI. KARANGANYAR. *PRIMA: Journal of Community Empowering a Services Vol. 2(1)*.

Kerupuk Hati Batang Pisang



Bahan

1. Hati batang pisang, yaitu batang pisang bagian paling dalam yang berwarna putih dengan ukuran 2 m
2. Tepung tapioka sebanyak 1 kg.
3. Air secukupnya
4. Bumbu: 10 siung bawang putih, 1 sendok teh merica halus, garam, gula, dan bahan penyedap secukupnya
5. Alat
 - a. Blender

- b. Panci untuk mengukus (dandang)
- c. Kain untuk menyaring, loyang untuk menjemur
- d. Wajan untuk menggoreng
- e. Telenan
- f. Pisau

Cara penyiapan ampas hati batang pisang

1. Gedebok pisang, diambil bagian yang paling dalam yang berwarna putih, yang disebut hati batang pisang. Setiap 1 m hati batang pisang akan diperoleh kira-kira 0,5 kg ampas hati batang pisang.
2. Hati batang pisang dicuci bersih, kemudian iris kecil-kecil (dicacah), selanjutnya dihaluskan menggunakan blender atau peralatan penghalus lainnya,
3. Hati batang pisang yang sudah halus disaring menggunakan kain saring yang halus (kain katun), buang air perasannya. Ampas hati batang pisang yang diperoleh, siap digunakan sebagai bahan dasar pembuatan aneka makanan.

Cara pembuatan

1. Tiap 1 kg ampas hati batang pisang dicampur dengan 1 kg tepung tapioka (perbandingan ampas hati batang : tepung tapioca = 1 : 1), masukkan pula semua bumbu yang sudah dihaluskan lebih dahulu.
2. Semua bahan yang sudah tercampur diuleni (bila terlalu kering beri air seperlunya dengan menggunakan sendok makan), sampai membentuk gumpalan yang liat berbentuk silinder, kemudian bungkus menggunakan daun pisang atau plastic. Ini merupakan bahan dasar kerupuk hati batang pisang. Kukus selama kurang lebih 1- 1,5 jam (sampai matang), kemudian dinginkan dengan membiarkan selama 1 malam.
3. Selanjutnya bahan dasar kerupuk batang pisang diiris tipis, lalu dijemur di bawah panas matahari, hingga menjadi kerupuk hati batang pisang mentah
4. Kerupuk hati batang siap digoreng dan siap dikonsumsi.

Daftar Pustaka :

Retno Rosariastuti dkk. 2018. PEMANFAATAN BATANG PISANG UNTUK ANEKA PRODUK MAKANAN OLAHAN DI KECAMATAN JENAWI. KARANGANYAR. *PRIMA: Journal of Community Empowering a Services Vol. 2(1)*

SIRUP PISANG



Jenis pisang yang digunakan adalah pisang Ambon dan pisang Candi yang masak (siap konsumsi). Karena pisang ambon dan pisang candi memiliki kadar air yang cukup tinggi

Cara membuatnya adalah:

1. siapkan toples ukuran besar, saringan kelapa, kain putih untuk penyaring
2. kupas pisang
3. iris pisang tipis
4. susun di atas saringan kelapa, laburi gula pasir

5. susun lagi irisan pisang taburi lagi dengan gulan pasir, dan seterusnya
6. tutup dengan kain putih biarkan sari pisang menetes kedalam toples hingga menjadi sirup.

Daftar Pustaka :

Sunandar,dkk. 2017. Aneka Olahan Pisang sebagai Upaya Meningkatkan Nilai Jual Pisang dan Pendapatan Masyarakat. Universitas Negeri Malang. Abdimas Pedagogi, Vol 1. No 1

CAKE PISANG

Jenis pisang yang dapat digunakan dalam pembuatan cake, adalah: pisang raja talun; pisang candi / tanduk; pisang kepok; dan pisang santan

Bahannya

1. Telur 3 butir; gula 80 gram
2. Ovalet 0,5 sdt
3. Tepung terigu (prot.sedang) 80 gram
4. Maizena 10 gram
5. Susu full cream 10 gram
6. Pisang (matang siap konsumsi) 3 buah
7. Margarine 80 gram.



Cara Pembuatan:

1. siapkan loyang ukuran 20 cm x 10 cm, olesi dengan margarine, dan dan taburi dengan tepung terigu

2. ayak tepung, maizena dan susu full cream, dan campur menjadi satu
3. haluskan pisang menggunakan garpu atau remas-remas hingga pisang hancur
4. panaskan margarine hingga meleleh
5. mixer telur, gula, dan ovalet hingga mengembang (buah berwarna putih dan halus)
6. masukkan pisang ke dalam adonan yang sedang di mixer
7. masukkan tepung terigu, dan aduk-aduk hingga tercampur semua
8. masukkan margarine cair
9. panaskan oven
10. masukkan adonan ke dalam cetakan
11. oven dengan suhu 180 derajat selama 15 menit
12. keluarkan cake dari cetakan dan diinginkan; dan potong cake sesuai selera dan sajikan (cake dapat disimpan selama 2 minggu dalam kemasan, yang tertutup rapat)

Daftar Pustaka :

Sunandar,dkk. 2017. Aneka Olahan Pisang sebagai Upaya Meningkatkan Nilai Jual Pisang dan Pendapatan Masyarakat. Universitas Negeri Malang. Abdimas Pedagogi, Vol 1. No 1

DODOL PISANG



Bahan-bahan

1. Kelapa 4 butir (4 liter santan kental)
2. Gula merah 1 kg (disisir)
3. Gula pasir 400 gram
4. Tepung ketan 500 gram (diencerkan)
5. Pisang 40 buah. Jenis pisang yang dapat digunakan pisang raja talun; pisang candi / tanduk; pisang kepok; dan pisang santan.

Cara membuatnya adalah

1. masak santan hingga mengental dan berminyak
2. masukkan gula merah dan gula pasir, masak hingga santan sedikit mengeluarkan minyak

3. masukkan pisang dan tepung ketan yang terlebih dahulu dicairkan dengan sedikit air, aduk-aduk hingga adonan tercampur rata
4. masak dodol selama 4 jam, hingga adonan menjadi liat
5. cetak dalam wadah dan biarkan hingga dingin
6. potong-potong, bungkus dan sajikan (dodol dapat disimpan selama 2 minggu).

Daftar Pustaka :

Sunandar,dkk. 2017. Aneka Olahan Pisang sebagai Upaya Meningkatkan Nilai Jual Pisang dan Pendapatan Masyarakat. Universitas Negeri Malang. Abdimas Pedagogi, Vol 1. No 1

KERIPIK PISANG



Bahannya adalah

1. Pisang 1 sisir. Jenis pisang yang dapat digunakan pisang raja talun; pisang candi / tanduk; pisang kepok; dan pisang santan (Pisang mengkal)
2. Natrium bisulfit 1 gram (diencerkan dengan air sebanyak 1 liter)
3. Garam secukupnya.
4. Macam-macam bumbu / rasa adalah gula; bawang; kopi; keju; BBQ; dan jagung

Cara membuatnya adalah

1. Kupas pisang, iris-iris pisang dengan ketebalan 0,5 mm
2. Rendam irisan pisang ke dalam air yang telah di campur Na Bisulfit selama 10 menit, supaya warna pisang tidak berubah (browning)
3. Beri sedikit garam supaya menjadi gurih
4. Goreng irisan pisang dalam dalam minyak panas (usahakan keripik terendam minyak) sehingga berwarna kuning keemasan, dan keripik menjadi renyah;
5. Tiriskan dan diinginkan
6. Beri bumbu sesuai dengan selera
7. Sajikan (masukkan dalam toples / plastik supaya keripik tahan lama dan renyah)
8. Jika disimpan dalam wadah kedap udara, maka keripik bisa tahan hingga 4 bulan

Daftar Pustaka :

Sunandar,dkk. 2017. Aneka Olahan Pisang sebagai Upaya Meningkatkan Nilai Jual Pisang dan Pendapatan Masyarakat. Universitas Negeri Malang. Abdimas Pedagogi, Vol 1. No 1

KERIPIK PISANG COKLAT



Bahan – bahan

1. Pisang kepok matang
2. Gula pasir
3. Coklat bubuk
4. Susu Bubuk
5. Minyak Goreng

Cara Pembuatan

1. Kupas pisang, cuci hingga bersih
2. Iris pisang tipis-tipis
3. Panaskan minyak, setelah itu masukan pisang yang sudah diiris tipis kedalam minyak panas

4. Goreng sampai kuning keemasan lalu tiriskan
5. Setelah keripik pisang dingin taburi dengan bubuk coklat yang sudah dicampur susu bubuk
6. Keripik pisang coklat siap dikemas

Daftar Pustaka :

Ramlawati, R. & Serlin, S. 2019. Pembuatan Keripik Pisang Cokelat Bagi Kelompok Mitra Di Kelurahan Lanna Kecamatan Parangloe Kabupaten Gowa. *Jurnal Pengabdian Bina Ukhuwah. Vol 1 Nomor 2.*

BROWNIES PISANG



Bahan-bahan

1. 5 butir telur
2. 250gr gula pasir
3. 75gr coklat blok
4. 3 sdm coklat bubuk
5. 150gr tepung terigu
6. 300gr pisang raja bandung(6-8 buah)
7. 100cc minyak goreng
8. 75gr margarin
9. 100cc susu cair/air (1/2 gelas)
10. 1sdm ovalet

Cara Pembuatan

1. Kukus pisang sampai matang

2. Coklat blok, coklat bubuk, margarin, minyak goreng dimasukkan kedalam wadah kemudian di tim sampai mencair
3. Pisang yang telah matang di ambil bijinya kemudian di haluskan dan tambahkan susu bubuk
4. Pisahkan putih dan kuning telur
5. Mixer ovalet, putih telur, gula pasir dengan kecepatan penuh sampai halus sampai gelembung - gelembung pada adonan hilang
6. Setelah gelembung pada adonan hilang, masukan kuning telur yang telah di pisahkan
7. Masukan tepung terigu (kurangi kecepatan pada mixer) sampai rata
8. Tambahkan pisang yg telah di haluskan
9. Aduk hingga rata
10. Beri pastik pada loyang, tuangkan adonan
11. Kukus 40 – 45 menit

CARANG GESING



Bahan-bahan

1. 2 buah pisang raja/ kepok
2. 1 butir telur ayam
3. 50 ml santan kental
4. 1 lembar daun pandan
5. 50 gram gula pasir
6. Garam secukupnya
7. 8 lembar daun pisang
8. 8 buah semat (lidi)

Cara Pembuatan

1. Iris bundar pisang kepok

2. Campurkan pisang yang sudah diiris, santan, gula pasir, garam, dan kocokan telur lalu aduk rata
 3. Bungkus adonan tadi dengan daun pisang dan tiap bungkus diberi sepotong daun pandan
- Kukus sampai matang kurang lebih 20 menit

RESEP DENGAN SAYURAN

KRIPIK BAYAM

Bahan :

1. Bayam 2
Ikut Pilih
yang
berdaun
Lebar
2. Tepung
beras 1 Kg
3. Tepung kanji 1 Kg
4. Telur 2 Butir
5. Air secukupnya



Bumbu Halus:

1. Bawang 10 Siung
2. Ketumbar 2 sendok teh
3. Kemiri 6 biji
4. Garam sesuai selera
5. Penyedap (kaldu ayam/kaldu sapi)

Cara Membuat:

1. Tumbuk semua bumbu sampai halus

2. Campurkan tepung beras, tepung kanji, bumbu halus dan telur
3. Tambahkan air pada adonan tepung secukupnya
4. Celupkan daun bayam satu persatu pada adonan dan langsung goreng sampai kering.

Empek empek pastel 4 bintang By. TIM PPM UAD

Bahan

1/2 kg Tepung
Sagu/Kanji
2 ons tepung gandum
Ikan tuna
Papaya
Tempe
Air
1 biji telur



Bumbu:

Bawang putih
Merica
Garam
Gula

Cara membuat

1. Campurkan hingga kalis tepung kanji dan tepung gandum dengan air dan bumbu bawang serta garang secukupnya yg telah dihaluskan dan ikan yang telah di haluskan
2. BUat isinya: tumbuk bawang putih merica serta garam
3. Oseng sdengan papaya serut dan tempe

4. Bentuk kulit empek empek dan masukkan isinya..bentuk pastel sesuai selera dan rebus hingga mengapung lalu goreng

Chocolate Wortel

Alat

1. Panci
2. Sodet
3. Mangkok
4. Sendok
5. Parutan
6. Cetakan cokelat



Bahan

1. Cokelat batangan
2. Wortel
3. Gula
4. Garam
5. Air

Prosedur pembuatan cokelat wortel adalah sebagai berikut :

1. Persiapkan alat dan bahan

2. Siapkan panci berisi air untuk proses pengetiman coklat
3. Masukkan coklat ke dalam mangkok dan letakkan mangkok di dalam panci
4. Parut wortel secukupnya
5. Sangrai wortel yang telah diparut untuk mengurangi kadar air dalam wortel, tambahkan sedikit garam dan gula
6. Setelah coklat meleleh dan wortel selesai diangkat, lakukan proses pencetakan
7. Dinginkan coklat wortel di dalam kulkas hingga membeku
8. Keluarkan coklat wortel dari cetakan dan lakukan pengemasan produk

Daftar Pustaka :

Keke A.P. 2013. Pengolahan Sayur Wortel Menjadi Cemilan Sehat Chocotel (Chocolate Wortel) Kaya Gizi Non-Kolesterol. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa, Vol. 3 No.2*. Universitas Dipenogoro.

ES KRIM BAYAM



Bahan

1. Tepung maizena
2. Gula pasir
3. Susu
4. Vanili
5. Sayur bayam

Cara pembuatan

1. Sayuran bayam direbus selama 7 menit kemudian angkat
2. Bayam yang sudah diangkat lalu diblender hingga halus.

3. Gula, susu kental manis, agar-agar, air es dan bayam yang sudah diblender dimixer selama 3-5 menit untuk dicampurkan menjadi satu.
4. Semua bahan yang sudah dimixer menjadi satu adonan disimpan didalam lemari es dengan suhu 0-4 derajat celcius
5. Pemeraman merubah kemampuan pengocokan adonan menjadi sebaik tekstur es krim akhir.
6. Pemeraman membuat lemak dari protein susu menjadi kristal dan bahan penstabil menyerap air bebas sebagai air hidrasi.
7. Pembekuan adonan dengan lemak tak berkristal akan cenderung menghasilkan suatu pengocokan yang tidak terkontrol dalam freezer.
8. Protein susu dan penstabil protein membutuhkan beberapa jam untuk menyerap air sebagai hidrasi.
9. Adonan membutuhkan waktu untuk diperam 24 jam. Bila diperam hanya 2-4 jam, hasilnya tidak nyata.
10. Adonan yang telah diperam selama semalam diaduk kembali agar tekstur menjadi lembut

dengan menggunakan Mixer kemudian dikemas dalam wadah cup yang telah diberi label.

11. Es krim Bayam siap untuk dikonsumsi dan dipasarkan.

Daftar Pustaka :

Antong dan Maharani. 2017. Pengolahan Sayur Bayam Menjadi Eskrim. *Jurnal Dedikasi Masyarakat*. STIE Muhammadiyah Palopo.

STIK SAWI HIJAU



Bahan-bahan

1. 250 gram tepung terigu
2. 1 sdm tepung tapioka
3. 2 siung bawang putih
4. 1 1/2 sdm mentega
5. 1/2 sdm garam
6. 75 ml sari sawi hijau (5 - 10 lembar daun sawi blender, saring)
7. 1 butir putih telur

Cara pembuatan

1. Cairkan mentega, setelah dingin masukan putih telur kocok ringan asal tercampur rata

2. Campurkan di wadah lain tepung terigu, tepung tapioka, garam dan bawang putih yang sudah dihaluskan. dan masukan mentega cair tadih. Aduk-aduk sampai bahan tercampur rata.
3. Masukan dikit demi sedikit sari sawi, uleni sampai kalis
4. Pipihkan adonan dengan penggiling, giling sampai ketebalan yang di inginkan, masukan ke penggiling mie yang lebar.
5. Goreng sampai matang diminyak dalam dengan api kecil.

Daftar Pustaka :

Rastina Kalla, Roslina Alam. 2019. PENGOLAHAN STIK SAWI HIJAU. Makassar *Jurnal Pengabdian Bina Ukhuwah. Vol 1 Nomor 2.*

NUGGET BAYAM



Bahan-bahan

1. Bayam
2. Ayam
3. Bawang putih
4. Garam
5. Lada bubuk
6. Royco (penyedap lain)
7. Tepung kanji
8. Tepung serbaguna
9. Mentega
10. Telur
11. Tepung panir
12. Minyak goreng

Cara Pembuatan

1. Bayam dicuci bersih dan dipotong tipis-tipis
2. Cincang ayam atau giling sampai halus
3. Siapkan bumbu halus, bawang putih, garam secukupnya, lada bubuk secukupnya, royco secukupnya
4. Setelah itu campurkan bahan dari sayur bayam yang sudah dipotong tipis-tipis, ayam yang sudah dicincang, tambahkan tepung kanji, tepung trigu, serta bumbu halusnya
5. Setelah adonan tercampur rata siapkan wadah yang sudah diolesi dengan mentega
6. Siapkan wadah untuk mengukus
7. Kukus nugget sampai matang
8. Angkat dan dinginkan
9. Setelah dingin, iris sesuai selera
10. Siapkan bahan untuk mencelup adonan yang terdiri dari tepung panir dan telur untuk menggulung nugget
11. Setelah terlumpur telur dan tepung panir siapkan minyak untuk menggoreng nugget
12. Goreng nugget sampai kecoklatan dan tiriskan

Daftar Pustaka :

Nasyiitoh, H.K. 2018. Bola-Bola Singkong Dan Nugget Bayam Sebagai Upaya Peningkatan Kreatifitas Dan Ekonomi Ibu-Ibu Dusun Bayeman, Sampung Ponorogo. *Annual Conference on Community Engagement*.

PUDING BROKOLI



Bahan-bahan

1. Bubuk agar-agar
2. Brokoli
3. Gula pasir
4. Air
5. Garam

Cara Pembuatan

1. Siapkan alat dan bahan
2. Cuci dan potong brokoli ukuran 2 cm
3. Rebus selama 10 menit pada suhu 100⁰C
4. Blender brokoli selama 3 menit
5. Campur brokoli halus, air, bubuk agar-agar, dan gula
6. Masak sekitar 15 menit dengan suhu 100⁰C

7. Setelah matang, masukkan kedalam cetakan pudding
8. Dinginkan pudding 15 menit dalam suhu ruang

Daftar Pustaka :

Misnaiyah, Indani, Rahmi. K. 2018. Daya Terima Konsumen Terhadap Puding Brokoli (Brassica Oleracea). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Kesejahteraan Keluarga. Volume 3 Nomor 1.*

MUFFIN SAYURAN



Bahan-bahan

1. 2 cup tepung terigu
2. 2 sdt baking powder
3. 1 cup jagung manis pipil/serut
4. 1/2 sdt garam
5. Merica bubuk secukupnya
6. 1 cup baby spinach cincang (bisa diganti brokoli, diambil kuntumnya)
7. 1 cup keju cheddar (diparut)
8. 2 butir telur
9. 1 cup yoghurt
10. 1/2 cup olive oil
11. 1/4 cup extra keju parut untuk taburan

Cara Pembuatan

1. Campurkan tepung, baking powder, jagung manis, garam, baby spinach, keju parut. Tambahkan pula merica bubuk jika suka.
2. Di tempat terpisah, campurkan telur, yoghurt, dan olive oil.
3. Masukkan bahan basah (campuran telur) ke dalam bahan kering. Aduk secukupnya dengan teknik aduk balik. Jangan terlalu lama mengaduk, asal tercampur saja.
4. Masukkan adonan ke dalam cetakan muffin yang telah dioles minyak/margarin terlebih dahulu, atau bisa menggunakan muffin cup. Taburkan keju parut di atas adonan muffin sebagai topping.
5. Masukkan ke dalam oven bersuhu 200 celcius yang telah dipanaskan terlebih dahulu sebelumnya. Panggang hingga matang kurang lebih 20 menit.

BIODATA PENULIS

Biografi Dr. Surahma Asti Mulasari, S.Si.M.Kes
Dr. Surahma Asti Mulasari, S.Si.M.Kes lahir di Yogyakarta, 22 Oktober 1982. Sekarang ini menjadi Dosen tetap di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan (UAD) Yogyakarta. Menyelesaikan studi kesarjanaan di Fakultas Biologi Universitas Gadjah Mada (UGM) pada tahun 2005, dan menyelesaikan studi magister tahun 2007 di Fakultas Kedokteran UGM Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Minat Kebijakan Manajemen Pelayanan Kesehatan, dan studi s3 di Jurusan Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Fakultas Kedokteran UGM. Mulai tahun 2011, penulis melanjutkan studi S3 di Fakultas Kedokteran Jurusan Ilmu Kedokteran dan Kesehatan. Terbitnya Buku ini tidak lepas dari peran keluarga tercinta yaitu ayah dan ibu (Prof. Dr. Subardjo, S.H.M.Hum dan Sri Astuti, S.Pd.), suami (Eko Sidiq Rachmanto, SE, M.M.), dan anak-anak tercinta (Asad Rafif Sidiq, Aslan Zhafif Sidiq, dan Arsalah Hafidz Sidiq).

Biografi Sulistyawati, S.Si., M.PH. Ph.D

Sulistyawati lahir di Gunungkidul pada tanggal 02 Mei 1983. Dia adalah perempuan keturunan Jawa. Sulis menempuh pendidikan di SMP 4 Patuk, Gunungkidul. Setamat SMP, Sulis mengenyam pendidikan di SMA 5 Yogyakarta. Sementara itu untuk pendidikan tinggi, dia menamatkan S1 di Geografi UGM pada tahun 2007, lalu menyelesaikan S2 di Ilmu Kesehatan Masyarakat UGM pada tahun 2012. Saat ini beliau sedang menempuh pendidikan S3 di Umea University, Sweden. Sejak tahun 2011, Sulis bekerja di Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta. Bidang yang ditekuni adalah Spasial Epidemiologi dan Health Sytem and Policy.

Biografi Siti Kurnia Widi Hastuti, SKM., MPH

Siti Kurnia Widi Hastuti, SKM., MPH., lahir di Ogan Komering Ilir Sumatera selatan pada 08 September 1984. Kini adalah Dosen tetap pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan. Pada tahun 2006 menyelesaikan studi Strata 1 dengan minat di Manajemen Rumah Sakit di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan dan pada tahun 2012 menyelesaikan studi Magister Ilmu kesehatan Masyarakat dengan minat di kebijakan dan pelayanan kesehatan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Gadjah Mada. Hingga saat ini masih aktif mengajar dan fokus pada bidang Organisasi dan Manajemen Kesehatan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan.

Biografi Lu'lu' Nafiati, S.E., M.Sc.

Lu'lu' Nafiati, S.E., M.Sc. lahir di Sleman, 21 Maret 1990. Sekarang ini menjadi dosen tetap di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Menyelesaikan studi kesarjanaan di Jurusan Akuntansi Universitas Bakrie pada tahun 2012. Berbekal pengalaman bekerja sebagai auditor di PricewaterhouseCoopers Indonesia, penulis melanjutkan studi magister di Jurusan Ilmu Akuntansi Universitas Gadjah Mada. Saat ini, penulis sedang melanjutkan studi doktoral di Jurusan Ilmu Akuntansi Universitas Gadjah Mada. Karya ini tidak lepas dari peran keluarga tercinta yaitu ayah dan ibu (Prof. Heru Kuswanto, Ph.D dan Dra. Muyassaroh), suami (Anjar Darundriya ES, S.T.), serta anak-anak (Rumaysho, Ilyas, Salira).

Biografi Herman Yuliansyah, S.T., M.Eng.

Herman Yuliansyah lahir di Metro, Lampung pada tanggal 12 Juli 1983. Saat ini, Herman Yuliansyah merupakan Mahasiswa PhD di Fakultas Sains dan Teknologi Informasi, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) sejak Februari 2019. Herman Yuliansyah telah menerima Gelar S.T. dari Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY) pada tahun 2007 dan gelar M.Eng di bidang Teknologi Informasi dari Universitas Gajah Mada (UGM) pada tahun 2011. Herman Yuliansyah bekerja sebagai dosen di program studi Informatika Universitas Ahmad Dahlan (UAD) sejak tahun 2011 . Risetnya terutama berfokus pada Data Mining dan Social Network Analytics.

Biografi Dr. Fatwa Tentama, S.Psi., M.Si

DR. Fatwa Tentama, S.Psi., M.Si lahir di Yogyakarta 1 Oktober 1984 kini menjadi dosen di Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan. Fatwa telah menempuh pendidikan S1 jurusan Psikologi di Universitas Ahmad Dahlan (UAD) pada tahun 2003-2007. Fatwa kembali melanjutkan pendidikan S2 nya pada tahun 2009-2011 di dua universitas yang berbeda yaitu di Universitas Gajah Mada dan Mercuru Buana dengan bidang ilmu yang sama, psikologi. Tahun 2013-2016 Fatwa menempuh pendidikan S3 di UPI YAI dengan bidang studi psikologi.

Biografi Tri Wahyuni Sukei, S.Si., M.PH.

Tri Wahyuni Sukei lahir di Sleman pada tanggal 20 April 1983. Dia adalah perempuan keturunan Jawa. Sulis menempuh pendidikan di SMP 6 Yogyakarta. Setamat SMP, Sulis mengenyam pendidikan di SMA 6 Yogyakarta. Sementara itu untuk pendidikan tinggi, dia menamatkan S1 di Biologi UGM pada tahun 2005, lalu menyelesaikan S2 di Ilmu Kesehatan Masyarakat UGM pada tahun 2011. Saat ini beliau sedang menempuh pendidikan S3 di Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan UGM. Sejak tahun 2009, Tri Wahyuni bekerja di Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta. Bidang yang ditekuni adalah Kesehatan lingkungan dan pengendalian vektor penyakit.

Biografi Rokhmayanti, S.KM., M.PH

Rokhmayanti seorang perempuan berdarah Jawa yang kini tinggal dan menetap di D.I. Yogyakarta bersama suami dan seorang putri. Lahir di Lampung (1984), tetapi dia dibesarkan di lingkungan keluarga Jawa. Bangku kuliah pertama kali yang ditempuh adalah D3 Kesehatan Lingkungan dan dilanjutkan dengan studi di S1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Peminatan Epidemiologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Pada Tahun 2016 dia menerima gelar Master of Public Health (MPH) dari Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada. Sejak Tahun 2016 dia aktif menjadi Dosen di FKM UAD dengan konsentrasi pada bidang Epidemiologi.