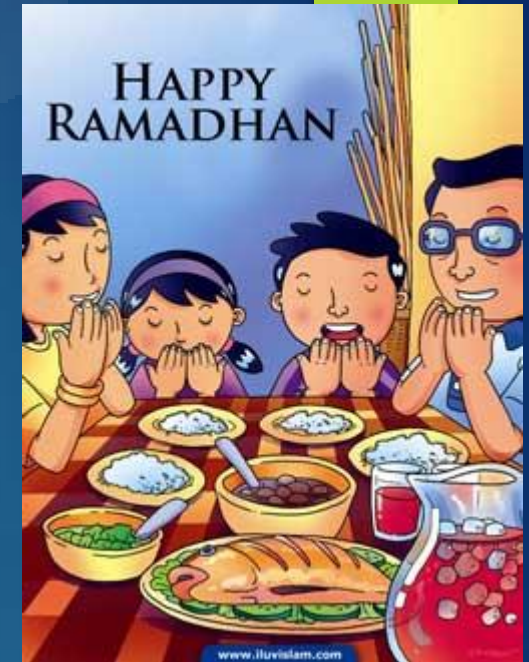


Menu sehat selama Ramadhan

BADRANINGSIH LASTARIWATI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA





Cara tepat agar tetap sehat selama berpuasa adalah dengan menjalani pola makan dengan menu seimbang dan istirahat yang cukup. Pola makan dengan menu seimbang adalah pola makan dengan menu makanan yang mengandung unsur nutrisi lengkap sesuai kebutuhan tubuh

Perbanyak konsumsi air putih



Menu sederhana & bergizi

Lemas = proses adaptasi tubuh → perlu dimaklumi di awal puasa

Konsumsi makanan beragam jenis + susu/ produk olahan susu

Hindari makanan berlemak, bergula, bersantan (akan menumpuk di lambung)

Perbanyak konsumsi buah & sayur

Saat buka, konsumsi kudapan manis/ kurma



Pola makan seimbang & asupan gizi seimbang sesuai kebutuhan kalori

Hindari konsumsi bahan makanan berbumbu tajam, bergas, & kadar garam ↑

MENU SAHUR



Makanlah saat sahur!



Perbanyak serat (buah & sayur)



Makan dengan karbohidrat kompleks (nasi, pasta/mi, ubi/kentang)



Perbanyak konsumsi cairan & air putih

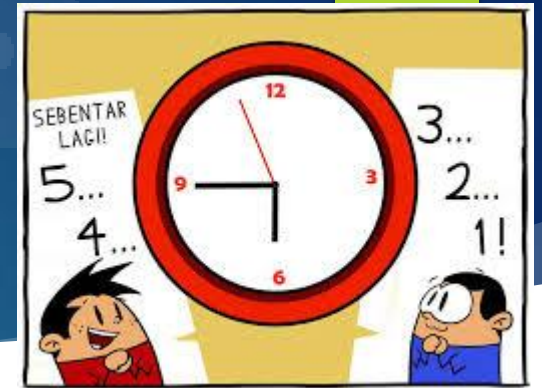


Hindari gorengan/berlemak tinggi



Kurangi konsumsi **garam**

MENU BERBUKA



Berbuka dengan kudapan manis (**tidak berlebih!**)

Tidak berbuka dengan makanan **asam & terlalu pedas**

Konsumsi makanan dengan karbohidrat kompleks

Perbanyak sayur & buah

Kurangi gorengan

Perbanyak minum air putih

Tidak makan berlebihan



SAHUR

Nasi putih

Ayam gr bumbu kuning

Tahu isi daging cincang

Tumis brokoli

Jeruk manis

Susu

Air putih



KUDAPAN BERBUKA

Puding buah/
kolak pisang

Minuman manis/
kurma



MAKAN MALAM

Nasi beras merah

Empal daging

Tumis tempe kc
panjang

Sup sayur dg
bakso ikan

Jus buah



KUDAPAN MALAM

Kue lumpur labu
kuning

Susu



Tetap aktif!

Diabetes (DM) & puasa Ramadhan



Porsi makan

Buka

1 gelas air putih

3-5 pt kurma/buah

Makan malam

8 sdm (150 gr) nasi merah

1 ekor ikan bakar sedang

2 pt tempe bacem

1 gl sayur labu air

1 apel sedang

Snack sebelum tidur

Puding susu/ ubi/ jagung rebus

Sahur

10 sdm (200 gr) nasi merah

1 pepes ikan/ayam sedang

3 sdm tumis sayur kacang

1-2 gl saur oyong wortel

1 potong papaya ukuran besar

“

Terima kasih

”

Contoh menu masakan untuk sahur



SAWI KERITING TUMIS UDANG

Bahan-bahan/bumbu-bumbu:

250 gram sawi keriting, potong-potong
100 gram udang kupas, cincang kasar
3 siung bawang putih, cincang halus
3 buah cabai kering, dipotong-potong
1 sendok makan saus tiram
1 sendok teh kecap manis
1/2 sendok teh merica hitam bubuk
1/4 sendok teh garam
1/2 sendok teh gula pasir
50 ml air
1 sendok teh tepung sagu dan 1 sendok makan air, larutkan untuk mengentalkan
2 sendok makan minyak untuk menumis

Cara membuat:

1. Tumis bawang putih dan cabai kering sampai harum. Masukkan udang. Aduk rata.
2. Tambahkan saus tiram, kecap manis, merica bubuk, garam, dan gula. Aduk rata.
3. Masukkan sawi dan air. Masak sampai matang. Kentalkan dengan larutan sagu. Aduk sampai meletup-letup.



Untuk 4 porsi

SAPO TAHU SAYURAN

Bahan-bahan/bumbu-bumbu:

2 buah tahu telur, dipotong bulat, digoreng berkulit
12 buah bakso ikan, dipotong menjadi 2 bagian
1 buah wortel, dipotong serong
1 ikat pokcoy, dipotong 3 cm
200 gram brokoli, potong per kuntum
3 siung bawang putih, cincang halus
1 sendok makan saus tiram
1 sendok makan kecap ikan
1/4 sendok teh garam
1/4 sendok teh merica bubuk
1 batang daun bawang, iris serong
500 ml kaldu ayam
5 sendok teh tepung sagu dilarutkan dengan 5 sendok teh air
1 sendok makan minyak untuk menumis

Cara membuat sapo tahu sayuran:

1. Panaskan minyak. Tumis bawang putih hingga harum. Masukkan bakso ikan, tahu, dan wortel sampai matang.
2. Tuang kaldu ayam. Masak sampai mendidih. Masukkan pokcoy dan brokoli. Aduk rata.
3. Tambahkan saus tiram, kecap ikan, garam, dan merica bubuk. Aduk rata.
4. Kentalkan dengan tepung sagu. Masak sampai meletup-letup. Masukkan daun bawang. Aduk rata. Diamkan sebentar. Angkat.



Untuk 6 porsi

TUMIS POKCOY TABUR BAWANG PUTIH

Bahan-bahan/bumbu-bumbu:

350 gram pokcoy, dipotong 3 bagian
3 siung bawang putih, dicincang halus
1 buah cabai merah besar, diiris serong
1/2 sendok teh kecap asin
1/4 sendok teh kaldu ayam bubuk
1/2 sendok teh garam
1/4 sendok teh merica bubuk
1/4 sendok teh gula pasir
100 ml air
2 sendok makan minyak goreng untuk menumis

Cara membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bawang putih dan cabai merah sampai harum.
2. Masukkan pokcoy. Aduk rata.
3. Tambahkan kecap asin, kaldu ayam bubuk, garam, merica bubuk, dan gula. Aduk sampai matang.



Untuk 4 porsi

KANGKUNG AYAM MADU PEDAS

Bahan-bahan/bumbu-bumbu:

1 ikat kangkung, siangi, rebus
2 paha ayam fillet, potong kecil-kecil
2 sendok makan maizena, larutkan dengan 2 sendok makan air
2 sendok makan tepung terigu
1/4 sendok teh baking powder
1/4 sendok teh garam
2 butir bawang merah, iris halus
1 siung bawang putih, iris halus
2 buah cabai merah besar, iris
2 buah cabai hijau besar, iris
3 sendok makan madu
1 sendok makan saus tiram
3/4 sendok teh garam
1 batang daun bawang, iris halus
2 sendok teh wijen sangrai, untuk taburan minyak untuk menggoreng

Cara membuat:

1. Campurkan maizena, tepung terigu, dan baking powder dengan air. Aduk hingga kental.
2. Celupkan ayam pada campuran maizena. Goreng ayam dalam minyak yang sudah dipanaskan hingga matang. Tiriskan.
3. Panaskan minyak, tumis bawang merah, bawang putih, cabai merah, dan cabai hijau hingga harum.
4. Tambahkan madu, saus tiram, dan garam. Masak hingga mengental.
5. Masukkan ayam dan daun bawang. Aduk sampai terbalut rata.
6. Tata kangkung dalam piring saji. Tuang tumisan ayam. Taburkan wijen.



Untuk 2 porsi

LABU SIAM TUMIS TAHU

Bahan:

1 buah labu siam, dipotong korek api
200 gram tahu , dipotong korek api, digoreng sebentar
4 butir bawang merah , diiris halus
2 siung bawang putih , diiris halus
2 buah cabai hijau besar , diiris miring
1 lembar daun salam
1 cm lengkuas , dimemarkan
1 sendok teh ebi sangrai , dimemarkan
1 sendok teh garam
1/2 sendok teh gula merah sisir
250 ml santan dari 1/4 butir kelapa
2 sendok makan minyak untuk menumis

Cara membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bawang merah, bawang putih, cabai hijau, daun salam, lengkuas, dan ebi sampai harum.
2. Masukkan labu siam dan tahu. Aduk rata. Tambahkan garam dan gula merah. Aduk rata.
3. Tuangkan santan. Aduk rata. Masak sampai matang dan meresap.



Untuk 4 porsi

CAH BROKOLI ENOKI DAN TAHU

Bahan-bahan/bumbu-bumbu :

200 gram brokoli
2 buah tofu, potong-potong,
1 pak jamur enoki (100 gram), potong akarnya
1/2 buah paprika merah, potong kotak
2 siung bawang putih, cincang kasar
1/2 buah bawang bombay, iris panjang
50 gram udang kupas, cincang kasar
2 sendok makan saus tiram
2 sendok makan saus tomat
1 sendok teh kecap manis
1/2 sendok teh garam
1/2 sendok teh merica bubuk
1 sendok teh gula pasir
1/2 sendok teh minyak wijen
1 batang daun bawang, potong miring
1 sendok makan tepung sagu dan 2 sendok makan air, larutkan
50 gram kacang mede, sangrai, cincang kasar untuk taburan
250 ml air
2 sendok makan minyak untuk menumis

Cara Pengolahan :

1. Tumis bawang putih dan bawang bombay sampai harum. Tambahkan udang. Aduk sampai berubah warna.
2. Masukkan paprika merah dan brokoli. Aduk sampai layu. Tambahkan saus tiram, saus tomat, kecap manis, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Aduk rata.
3. Tuang air. Aduk rata. Didihkan. Masukkan tofu. Aduk rata. Kentalkan dengan larutan tepung sagu. Masak sampai meletup-letup. Tambahkan jamur enoki, minyak wijen, dan daun bawang. Aduk rata.
4. Sajikan bersama taburan kacang mede.



Untuk 4 porsi

POKCOY SIRAM SUKIYAKI TAOCO

Bahan-bahan/bumbu-bumbu:	Cara membuat:
<p>250 gram baby pokcoy, belah 2 utuh, rebus sebentar, tiriskan</p> <p>3 siung bawang putih, cincang halus</p> <p>1/2 buah bawang bombay, iris tipis</p> <p>150 gram daging sukiyaki</p> <p>2 buah jamur hioko, seduh, iris</p> <p>3 sendok makan tauco manis</p> <p>3 sendok teh kecap manis</p> <p>1 sendok teh garam</p> <p>1/4 sendok teh merica</p> <p>300 ml air</p> <p>1 sendok makan maizena, larutkan di dalam 1 sendok makan air</p> <p>2 sendok makan minyak untuk menumis</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Panaskan minyak, tumis bawang putih dan bawang bombay hingga harum. Masukkan sukiyaki satu per satu. Tumis hingga berubah warna.2. Masukkan jamur. Aduk sampai setengah layu. Tambahkan taoco, kecap manis, garam, gula, dan merica. Aduk rata.3. Tuang air sedikit-sedikit. Masak hingga mendidih. Kentalkan dengan larutan maizena. Masak hingga meletup-letup.4. Tata pokcoy di atas piring. Siramkan tumisan.



Untuk 5 porsi

DAUN GINGSENG TUMIS TELUR PUYUH

Bahan-bahan/bumbu-bumbu:

3 ikat daun ginseng
10 butir telur puyuh rebus
2 sendok makan taoco
2 siung bawang putih, cincang kasar
1/2 buah bawang bombay, iris panjang
1 batang daun bawang, potong serong
3 buah cabai kering, potong-potong 1 cm
1 sendok teh kecap asin
1/2 sendok teh minyak wijen
1/2 sendok teh garam
1/4 sendok teh merica bubuk
1/4 sendok teh gula pasir
100 ml air
1 sendok makan minyak, untuk menumis

Cara membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bawang putih dan bawang bombay sampai harum. Masukkan taoco dan cabai merah kering. Aduk rata.
2. Masukkan daun ginseng dan telur. Aduk rata. Tambahkan kecap asin, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Aduk rata.
3. Tuang air. Masak sampai matang.



Untuk 6 porsi

SUP BOLA DAGING

Bahan Bola Daging:	Bahan Sup:	Cara Pengolahan :
200 gram daging giling 1 siung bawang putih, dihaluskan 1/2 sendok teh garam 20 gram tepung sagu 15 gram soun, direndam dan dipotong-potong air untuk merebus	3 butir bawang merah, diiris 2 siung bawang putih, diiris 2 butir cengkeh 1 tangkai seledri, diikat 1 batang daun bawang, dipotong bulat 1 cm 200 gram wortel, dipotong bulat 100 gram kapri, disiangi 100 gram jagung manis pipil 1 blok kaldu sapi 5 1/4 sendok teh garam 1/2 sendok teh merica bubuk 1/2 sendok teh pala bubuk 3 1/4 sendok teh gula pasir 2000 ml air 2 sendok makan margarin untuk menumis	<ol style="list-style-type: none">1. Bola daging, campur daging giling, bawang putih, garam, dan tepung sagu. Aduk rata. Tambahkan soun. Aduk rata.2. Bentuk bola – bola lebih kecil. Sisihkan.3. Rebus air sampai mendidih. Masukkan bola daging. Masak sampai terapung. Tiriskan dan sisihkan.4. Sup, tumis bawang merah, bawang putih, dan cengkeh sampai harum. Masukkan air. Masak sampai mendidih.5. Masukkan seledri. Masak sampai mendidih. Tambahkan wortel, kapri, dan jagung manis. Masak sampai mendidih.6. Tambahkan bola daging, kaldu sapi, garam, merica bubuk, dan pala bubuk. Masak sampai matang.



SUP SEGAR IKAN DORI



Untuk 5 porsi

Bahan-bahan/bumbu-bumbu:

500 gram ikan dori fillet, potong kotak 3cm*
1 sendok teh air jeruk nipis
1 sendok teh garam
1.500 ml air
5 siung bawang putih, goreng, haluskan
3 lembar daun jeruk, buang tulang daunnya
1 batang serai, memarkan
5 buah cabai rawit hijau, potong-potong
5 buah tomat hijau, potong-potong
5 buah belimbing sayur, potong-potong
2 sendok teh kecap ikan
2 1/2 sendok teh garam
1/2 sendok teh merica bubuk
1/2 sendok teh gula pasir
1 sendok makan air jeruk nipis
2 batang daun bawang, potong 1/2 cm
5 tangkai kemangi, petiki

*bisa diganti ikan fillet jenis lain

Cara membuat :

1. Lumuri ikan dori dengan air jeruk nipis dan garam. Sisihkan.
2. Rebus air, bawang putih, daun jeruk, dan serai sampai harum.
3. Masukkan cabai rawit, tomat hijau, belimbing sayur, kecap ikan, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Aduk rata.
4. Tambahkan ikan. Masak sampai mendidih.
5. Menjelang diangkat, masukkan air jeruk nipis, daun bawang, dan daun kemangi. Aduk sampai agak layu. Angkat dan sajikan.

AYAM JAHE GORENG TELUR



Untuk 4 porsi

Bahan-bahan/bumbu-bumbu :

300 gram ayam fillet panjang
5 cm jahe, parut
3/4 sendok teh garam
1/4 sendok teh merica bubuk
2 lembar daun salam
1 batang serai, memarkan
200 ml air
2 butir telur, kocok lepas
minyak untuk menggoreng

Cara Pengolahan :

1. Lumuri ayam dengan jahe, garam, dan merica bubuk. Diamkan 15 menit.
2. Tambahkan daun salam dan serai. Tuang air. Masak sampai meresap. Celupkan dalam telur kocok.
3. Goreng dalam minyak yang sudah dipanaskan diatas api sedang sampai matang.



Untuk 9 bungkus

PEPES TAHU IKAN PEDA

Bahan-bahan/bumbu-bumbu :	Bumbu Halus:	Cara Pengolahan :
<p>1 buah tahu cina (400 gram), haluskan 1 buah ikan peda (120 gram), goreng, suwir kasar 1 butir telur, kocok lepas 1 buah tomat, potong-potong 3 tangkai daun kemangi, petiki 18 buah rawit hijau utuh daun pisang untuk membungkus</p>	<p>4 butir bawang merah 2 siung bawang putih 2 cm kunyit, bakar 2 buah cabai merah keriting 1/2 sendok teh garam 1/2 sendok teh gula pasir 2 lembar daun jeruk, buang tulang daunnya</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Campur tahu cina, ikan peda, telur, dan. Aduk rata. Ambil daun pisang. Beri tomat, daun kemangi, dan cabai rawit hijau.2. Sendokkan campuran tahu cina.3. Bungkus bentuk pepes. Semat dengan lidi.4. Kukus 25 menit diatas api sedang sampai matang



Untuk 8 porsi

TUMIS SEAFOOD KEMBANG TAHU

Bahan-bahan/bumbu-bumbu :

150 gram udang jerbung ukuran sedang, buang kulit dan kepala, sisakan ekornya, belah punggungnya
200 gram cumi, belah dua, kerat – kerat, potong kotak
5 buah bakso ikan, belah dua
100 gram wortel, iris miring
1 buah bawang bombay, iris panjang besar
2 siung bawang putih, cincang kasar
1 cm jahe, memarkan
2 buah cabai hijau, potong miring
1 sendok makan taoco manis
4 lembar jamur kuping, rendam, potong – potong besar
75 gram kembang tahu, rendam air biasa, tiriskan, potong-potong
2 sendok makan saus tiram
1 1/4 sendok teh garam
1/4 sendok teh merica bubuk
1.000 ml kaldu ayam
1 sendok makan tepung sagu dan 1 sendok makan air, larutkan untuk mengentalkan
1/2 sendok makan minyak wijen
2 batang daun bawang, potong miring besar
50 gram soun, rendam air dingin
2 sendok makan minyak untuk menumis

Cara Pengolahan :

1. Tumis bawang bombay, bawang putih, jahe, dan cabai hijau sampai harum. Masukkan udang jerbung dan cumi. Aduk sampai berubah warna.
2. Masukkan taoco manis. Tumis sampai harum. Tambahkan bakso ikan, wortel, jamur kuping, dan kembang tahu. Aduk rata.
3. Masukkan saus tiram, garam, dan merica bubuk. Aduk rata. Tuang kaldu ayam. Aduk sampai mendidih.
4. Kentalkan dengan larutan tepung sagu. Aduk rata. Menjelang diangkat masukkan minyak wijen, daun bawang, dan soun. Aduk rata.



SATE LILIT GORENG

Untuk 20 tusuk

Bahan-bahan/bumbu-bumbu :	Bumbu Halus:	Cara Pengolahan :
20 batang serai untuk tusukannya 100 gram daging ikan tenggiri haluskan 200 gram tahu putih haluskan 1 putih telur 5 sendok makan tepung sagu 2 sendok makan santan kental instan 1 batang daun bawang iris halus 1/2 sendok teh garam 1/2 sendok teh gula pasir minyak untuk menggoreng	4 butir bawang merah 2 siung bawang putih 2 buah cabai rawit merah 1 cm kunyit bakar 1 cm jahe 1 cm kencur 1/2 sendok teh ketumbar	<ol style="list-style-type: none">1. Aduk rata bahan dan bumbu halus.2. Lilitkan di batang serai.3. Goreng dalam minyak yang sudah dipanaskan dengan api sedang sampai matang.

TUMIS BOLA DAGING JAMUR



Untuk 6 porsi

Bahan-bahan/bumbu-bumbu:	Bahan:	Cara membuat :
300 gram daging giling 1/2 sendok teh garam 1/4 sendok teh merica 1/4 sendok teh pala bubuk 1/8 sendok teh cengkeh bubuk 1 sendok makan kecap manis	1/2 buah bawang bombay, iris panjang 3 siung bawang putih, cincang halus 5 buah cabai kering, potong-potong 100 gram jamur kancing, belah 2 bagian 6 buah keputren, iris miring 1 sendok makan kecap jamur 1 sendok makan kecap manis 1/2 sendok teh merica hitam kasar 1/4 sendok teh gula pasir 350 ml air 2 sendok makan minyak untuk menumis	<ol style="list-style-type: none">1. Bola daging, campur daging, garam, merica bubuk, pala bubuk, cengkeh bubuk, dan kecap manis. Aduk rata. Bentuk bola-bola . Sisihkan.2. Panaskan minyak. Tumis bawang bombay, bawang putih, dan cabai kering hingga harum . Masukkan bola-bola daging. Aduk -aduk sampai berubah warna.3. Masukkan jamur dan jagung putren. Aduk sampai setengah layu.4. Tambahkan kecap manis, kecap jamur, garam, merica hitam, dan gula pasir. Aduk rata. Tuang air. Masak hingga matang dan meresap.

OTAK-OTAK MASAK TOMAT HIJAU



Untuk 7 porsi

Bahan-bahan/bumbu-bumbu:

10 buah otak-otak, goreng, potong serong tebal 2 cm
1 buah wortel, iris korek api
2 siung bawang putih, cincang halus
1/2 buah bawang bombay, cincang halus
2 buah cabai merah, buang biji, potong serong
2 buah tomat tomat hijau, potong 1/2x1/2 cm
1 sendok teh garam
1/2 sendok teh merica bubuk
3/4 sendok teh gula pasir
150 ml kaldu ayam
2 batang daun bawang, potong serong 1 cm
3/4 sendok teh air jeruk nipis
2 sendok makan minyak untuk menumis

Cara membuat :

1. Panaskan minyak. Tumis bawang putih dan bawang bombay sampai harum. Tambahkan cabai dan tomat. Masak sampai layu.
2. Masukkan wortel. Aduk sampai layu.
3. Tambahkan otak-otak, garam, merica, dan gula. Aduk rata.
4. Tuang kaldu ayam. Masak sampai matang dan meresap.
5. Menjelang diangkat, tambahkan daun bawang dan air jeruk nipis. Aduk rata. Angkat.

PERKEDEL TEMPE PEDAS



Untuk 17 buah

Bahan-bahan/bumbu-bumbu :	Bumbu Cincang:	Cara Pengolahan :
250 gram tempe, kukus, haluskan 1 butir telur, kocok lepas 3/4 sendok teh garam 1/2 sendok teh kecap ikan 1/2 sendok teh merica bubuk 1 batang daun bawang, iris halus 1 tangkai daun seledri, iris halus 2 sendok makan minyak untuk menumis minyak untuk menggoreng	2 siung bawang putih 5 butir bawang merah 2 buah cabai merah besar, buang biji 2 buah cabai rawit	<ol style="list-style-type: none">1. Tumis bumbu cincang sampai harum. Angkat.2. Tambahkan tempe kukus, telur, garam, kecap ikan, dan merica bubuk. Aduk rata.3. Masukkan daun bawang dan daun seledri. Aduk rata.4. Ambil adonan. Bentuk bulat agak pipih sambil dipadatkan.5. Goreng dalam minyak yang sudah dipanaskan dengan api sedang sampai matang.

ROLADE TEMPE GORENG



Untuk 5 porsi

Bahan-bahan/bumbu-bumbu :	Bahan Pelapis: (aduk Rata)	Cara Pengolahan :
300 gram tempe, kukus, haluskan 100 gram ayam giling 1 sendok makan tepung terigu 1 sendok makan bawang merah goreng, remas-remas 1 putih telur 2 siung bawang putih, dicincang halus 3/4 sendok teh garam 1/4 sendok teh merica bubuk 1/4 sendok teh gula pasir 1 tangkai seledri, iris halus minyak untuk menggoreng	100 gram tepung bumbu serbaguna 100 ml air	<ol style="list-style-type: none">1. Aduk rata tempe, ayam giling, tepung terigu, bawang merah goreng, putih telur, dan bawang putih. Masukkan garam, merica bubuk, gula pasir, dan seledri. Aduk rata.2. Bungkus dengan plastik membentuk lontong diameter 3 cm. Ikat kedua ujungnya dengan karet.3. Kukus 20 menit di atas api sedang sampai matang. Dinginkan. Potong-potong tebal 1 1/2 cm.4. Celup ke bahan pelapis.5. Goreng dalam minyak yang sudah dipanaskan di atas api sedang sampai matang.



Untuk 4 porsi

TUMIS TEMPE CINCANG DAUN MELINJO

Bahan-bahan/bumbu-bumbu :

150 gram tempe, dibakar, dicincang kasar
25 gram teri nasi, digoreng
10 gram daun melinjo, diiris
2 siung bawang putih, diiris
5 butir bawang merah, diiris
1 lembar daun salam
1 cm lengkuas, dimemarkan
1 buah cabai merah besar, diiris serong
3/4 sendok teh garam
3/4 sendok teh gula merah
100 ml air
1 1/2 sendok makan minyak untuk menumis

Cara Pengolahan :

1. Panaskan minyak. Tumis bawang merah, bawang putih, daun salam, dan lengkuas sampai harum. Masukkan cabai merah. Aduk sampai setengah layu.
2. Masukkan tempe dan daun melinjo. Aduk rata. Tambahkan garam dan gula merah. Aduk rata. Tuang air. Masak sampai matang.
3. Masukkan teri. Aduk rata. Angkat dan sajikan.