

TEHNIK PEMBUATAN MIE SEHAT



Dr. Sri Handayani

**Tim PPM Jurusan Pendidikan Kimia
FAKULTAS MATEMATIKA DAN ILMU PENGETAHUAN ALAM
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

TEHNIK PEMBUATAN MIE SEHAT
Dr. Sri Handayani
Tim PPM Jurusan Pendidikan Kimia FMIPA UNY

Pendahuluan

Mie bagi sebagian masyarakat Indonesia adalah termasuk makanan yang kedua atau makanan pengganti selain nasi. Sehingga jika ingin merasakan sumber karbohidrat yang lain dari biasanya, maka dapat mencoba membuat mie sendiri di rumah dengan olahan yang sehat yaitu biasa disebut mie sehat yang dibuat dengan dicampurkan dengan macam-macam ekstrak sayuran. Mie sehat dapat berwarna hijau, oren, ungu atau yang lainnya tergantung sayuran yang digunakan. Mie warna oren dapat dibuat dengan cara mencampurkan ekstrak wortel ke dalam adonan mie, sedangkan mie ungu bisa dibuat dengan cara mencampurkan ekstrak ubi ungu. Mie hijau dapat dibuat dengan cara dipadukan dengan ekstrak sawi atau ekstrak sayuran hijau sehingga warna dari mie tersebut menjadi hijau.

Pengetahuan tentang mie sehat sangat penting, oleh karena itu akan dipaparkan beberapa tehnik pembuatan mie sehat dari beberapa macam ekstrak sayuran untuk memperkaya pengetahuan tentang pembuatan beberapa makanan olahan pengganti nasi.

Mie Sehat

Mie Hijau sangat baik bagi anak-anak yang tidak suka makan sayuran. Contoh mie hijau disajikan pada Gambar 1. Mie dipadukan dengan ekstrak sayuran dan diolah sesuai dengan selera. Bahan baku utama yang digunakan dalam pembuatan semua jenis mi adalah tepung terigu, air, dan garam. Karena masih diimpor dan harganya mahal, tepung terigu dapat dicampur dengan tapioka, tepung sagu, tepung ubi jalar dan sebagainya. Berdasarkan hasil penelitian, maka tepung terigu dapat diganti dengan tepung lain sampai 40%. Misalnya tepung yang dipakai 1 kg, maka jumlah terigu yang digunakan 600 gram dan tepung lainnya 400 gram. Selain bahan baku utama, dalam pembuatan mi dapat digunakan bahan tambahan lain seperti telur untuk meningkatkan nilai gizi, air abu atau kansui untuk membuat tali-tali mi lebih kenyal dan bahan pengawet benzoat untuk memper-panjang waktu simpan mie. Untuk meningkatkan kualitas nilai gizi mie dapat juga dicampurkan wortel, bayam, ubi jalar warna kuning atau ungu, maupun kentang (Lilis Ernawati, 1999)



Gambar 1. Mie hijau

Beberapa resep mie sehat

Untuk memudahkan pengembangan resep sesuai jumlah mie yang akan dibuat, maka bahan-bahan dalam formula dinyatakan dalam persen terhadap jumlah tepung. Formula dasar pembuatan beberapa jenis mie adalah :

1). Mie basah Natural

Bahan :

250 g tepung terigu

1 sdt garam

2 kuning telur, kocok sebentar

1 sdm minyak zaitun

100 ml air

2). Mie Hijau

Bahan-Bahan

- 1 Kg Tepung Terigu

- 5 butir telur ayam

- Minyak sayur secukupnya

- Garam secukupnya

- Sawi atau bayam yang telah menjadi sari

Cara membuat Mie Hijau

Setelah semua bahan sudah siap untuk dibuat adonan mie. Masukkan tepung terigu dan telur satu persatu hingga tercampur rata. Setelah tercampur masukan garam dan sari sawi dan minyak sayur secukupnya. Buat adonan hingga kalis agar siap dibentuk menjadi mie. Sebelum adonan digiling, diamkan adonan selama 15 menit agar adonan tidak mudah putus (kenyal). Kemudian roll beberapa kali pada ukuran yang sama sampai adonan membentuk lembaran yang terlihat halus dan berwarna rata. Istirahatkan kembali adonan selama 15 menit. Setelah itu baru adonan ditipiskan sesuai dengan ketebalan yang diinginkan dan dipotong. Masukkan hasil mie yang telah digiling ke dalam plastik, agar warna tidak cepat berubah. Setelah mie selesai digiling selanjutnya mie akan di rebus, dalam perebusan sebaiknya menggunakan air bersih agar tetap terjaga kebersihannya. Untuk membuat mie dengan tepung terigu berprotein rendah rebus antar 5 hingga 10 menit.



Natural mie



Mie bayam



Mie wortel

Gambar 2. Berbagai jenis mie sehat

2). Mie sehat warna-warni

Untuk mie sehat dengan warna-warni yang ceria, dapat ditambahkan berbagai jenis sayuran antara lain wortel, bayam, dan ubi jalar ungu. Untuk mie warna hijau, digunakan bayam, mie dengan warna orange dipakai wortel, sedangkan warna ungu digunakan ubi jalar ungu. Bahan tambahan sayuran tersebut kurang lebih sebanyak 10%, diblender dengan alat pembuat jus, kemudian dicampur dengan terigu. Berbagai jenis mie sehat dapat dilihat pada Gambar 2.

c. Peralatan pembuatan mie

Peralatan utama yang dibutuhkan untuk membuat mie adalah :

- Markatto (alat pencetak & pemotong mi)
- Baskom /wadah plastik
- Rol kayu
- Panci
- Kompor
- Ayakan
- Kuas

Cara pengolahan mie

- 1) Bahan-bahan disiapkan dan ditimbang sesuai kebutuhan dalam formulasi (resep) untuk memudahkan penanganan formula didasarkan pada total tepung 500 gram.
- 2) Semua bahan kering (terigu dan tepung sagu) dicampur rata dalam wadah /baskom) sedangkan garam dan kansui dilarutkan dalam air.
- 3) Buat lekukan (sumur) ditengah-tengah tepung dalam wadah dan isi dengan telur, air dan bahan cair lainnya.
- 4) Campur semua bahan secara perlahan-lahan dengan tangan atau sendok sampai semua bahan tercampur sempurna dan terbentuk adonan.
- 5) Adonan dikeluarkan dari baskom /wadah lalu “diadoni” atau “diuleni” dengan tangan sampai terbentuk adonan yang kalis /sempurna.
- 6) Pengadonan dapat dilakukan dengan menekan-nekan adonan di atas meja menggunakan kayu. Adonan kalis dibulatkan, ditutup plastik dan didiamkan \pm 30 menit, lalu diadoni lagi \pm 5 menit. Adonan dipotong-potong atau dibagi – bagi

menjadi \pm 100 gram, dibentuk bulat dan dipipihkan dengan roll kayu sampai ketebalan \pm 1,5 cm.

- 7) Lembaran adonan ditipiskan dengan markatto (alat pembuat mi) di mulai dari ketebalan No. 1 sampai No. 4.
- 8) Lembaran adonan dipotong dengan markatto atau alat lainnya membentuk tali-tali mi. Sampai tahap ini, mi yang dihasilkan adalah mi mentah (*raw/fresh noodle*) yang siap diolah menjadi bermacam-macam masakan yang diinginkan.
- 9) Untuk mendapatkan mi basah (*boilled/wet noodle*), mi mentah direbus dalam air mendidih sambil diaduk perlahan-lahan selama sekitar 3 menit. Mi diangkat dan didinginkan dengan cara mencuci di bawah air mengalir sampai air cucian jernih, lalu diolesi minyak goreng supaya tali-tali mi tidak lengket.
- 10) Untuk mendapatkan mi kering, mi mentah dikeringkan dengan cara penjemuran atau diangin-anginkan atau juga dikeringkan dalam oven pada suhu \pm 50°C.
- 11) Untuk mendapatkan mi instant, mi basah dikukus (diteam) lalu digoreng atau dikeringkan dengan penjemuran atau dengan cara dioven.

e. Beberapa hal yang harus diperhatikan untuk meningkatkan kualitas mie

- 1) Sebelum digiling, diamkan adonan selama 15 menit agar adonan tidak mudah putus (kenyal) Masukkan hasil mie yang telah digiling ke dalam plastik, agar warna tidak cepat berubah. Dalam perebusan sebaiknya menggunakan air bersih, dengan pH (tingkat keasaman) 6-7.
- 2) Jenis tepung yang cocok untuk membuat mie dan ciri-ciri mie yang baik :
 - a) Tepung terigu yang bisa digunakan adalah dari jenis tepung terigu medium sampai dengan jenis tepung yang hard. Tepung terigu medium adalah tepung terigu yang kandungan proteinnya 10- 11 %, dan tepung terigu yang hard kandungan proteinnya 12 – 13 %. Membuat mie dengan tepung terigu jenis protein sedang, proses pengadukan dan rolling-nya tidak selama dan sebanyak yang diperlukan jika menggunakan tepung terigu protein tinggi.
 - b) Ciri mie yang baik adalah kenyal, warna mie rata, tidak mudah lembek bila di rebus dan rasa mie yang lembut.
- 3) Cara-cara terbaik untuk mengawetkan mie, antara lain dikukus, dikukus saja lalu digoreng, dijemur, dikukus lalu dijemur.

Tips membuat mie supaya kenyal dan enak :

- Mie harus dibuat dengan menggunakan tepung terigu bergluten tinggi dengan tingkat protein lebih dari 12 % sehingga mie yang dihasilkan elastis dan tidak gampang putus.
- Selain tepung terigu bergluten tinggi, juga diperlukan tambahan air, garam serta air khi. Air khi terbuat dari air abu tetapi beraroma khas dan membuat mie tidak gampang putus.
- Uleni mie hingga kalis, artinya adonan tersebut tidak putus saat ditarik dan terasa elastis.
- Telur juga dapat ditambahkan ke dalam adonan mie sehingga citarasa mie menjadi lebih gurih dan warnanya menjadi lebih kuning.
- Tutup selalu adonan mie dengan plastik atau lap lembab supaya mie tidak kering dan putus saat digiling.
- Cetak mie menggunakan alat penggiling mie, taburi terlebih dahulu seluruh permukaan mie dengan tepung kanji/tepung terigu/tepung maizena sehingga mie tidak lengket.
- Mie dapat diolah menjadi beragam sajian dengan cara direbus atau digoreng. Untuk mie basah, cuci dahulu dengan air panas supaya mienyak menghilang. Sedangkan untuk mie kering, rendam atau rebus dalam air panas hingga lunak (Kristina Sari, 2013)

Kesimpulan.

Dari beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kita dapat menyajikan makanan sehat pengganti nasi dalam bentuk mie. Mie sehat dapat dibuat sendiri dengan mencampurkan adonan mie dengan ekstrak sayuran berwarna seperti sawi hijau, bayam, wortel, ubi ungu dan lain-lain. Kadar gizi mie sehat buatan sendiri

Daftar Pustaka

Kristina Sari, 2013, **Resep Mie Hijau dan Cara Membuatnya**

Lilis Ernawati, Selera, Oktober 1999 (<http://www.auliahazza.com/2007/08/15/cara-mudah-membuat-mi-basah/>)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

FAKULTAS MATEMATIKA DAN ILMU PENGETAHUAN ALAM

Alamat : Karangmalang, Yogyakarta 55281, telp. 0274-586168 Ps.217, 0274-56411 (TU), 0275 550227
(Dekan), Fax. 0274-548203, Website: <http://fmipa.uny.ac.id>, Email : humas_fmipa@uny.ac.id

SURAT PENUGASAN / IJIN

Nomor : 3684 /UN.34.13/KPI/2013

Dekan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Negeri Yogyakarta
menugaskan/mengijinkan kepada :

NO.	NAMA/NIP.	PANGKAT/GOL.	KETERANGAN	JUDUL MAKALAH
1.	Prof. Dr. Sri Atun 196510121990012001	Pembina Utama Muda, IV/c, Guru Besar (1050)	Dosen Jurdik. Kimia FMIPA-UNY	Manfaat Sayuran Bagi Kesehatan
2.	Dr. Sri Handayani, M.Si. 197007131997022001	Pembina, IV/a, Lektor Kepala(400)	Dosen Jurdik. Kimia FMIPA-UNY	Pembuatan Mie Sehat
3.	Dr. Cahyorini Kusumawardani 197707232003122001	Penata. III/c, Lektor (200)	Dosen Jurdik. Kimia FMIPA-UNY	Prospek Ekonomi dari Pembuatan Mie Sehat

Keperluan : Melaksanakan PPM Sebagai Pemateri Pelatihan Bagi Masyarakat Perumahan
Citra Ringin Mas, judul "Pelatihan Tehnologi Pembuatan Mie Sehat Untuk
Menumbuhkan Jiwa Wirausaha dan Meningkatkan Kesejahteraan Masyarakat"

Hari/tanggal : Minggu, 8 September 2013

Tempat : Perumahan Citra Ringin Mas Purwomartani Kalasan Sleman Yogyakarta

Berdasarkan : Surat dari Kajurdik. Kimia, Nomor : 2320/UN34.13./K/LL/2013,
tanggal, 5 September 2013.

Keterangan : Setelah selesai melaksanakan tugas segera melaporkan kepada Dekan FMIPA-
Universitas Negeri Yogyakarta

Surat Penugasan/Ijin ini diterbitkan semoga bermanfaat sebagaimana mestinya.



Yogyakarta, 9 September 2013
Dekan.

DR. HARTONO
NIP. 196203291987021002

TEMBUSAN :

1. Wakil Dekan I FMIPA-UNY
2. Kajurdik. Kimia FMIPA-UNY
3. Kasubbag. UKP FMIPA-UNY
4. Tim CCP FMIPA-UNY
5. Ybs