

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini merupakan bab inti yang menyajikan hasil perancangan yang telah diperoleh melalui proses keywording yang menghasilkan konsep kreatif, strategi kreatif, aplikasi konsep, alternatif desain hingga final desain pada Perancangan Buku Visual Resep Berjudul “Menu Sehat-Hidup Sehat Terhindar Hipertensi” Dengan Augmented Reality.

5.1 Konsep Kreatif

Konsep kreatif pada perancangan buku visual resep bertujuan untuk membuat buku resep yang memberikan pengalaman terhadap penggunaan buku dengan implementasi *augmented reality* (AR) didalamnya, sehingga buku ini tidak hanya berisi teks dan gambar statis. Dengan pemindaian AR, pengguna dapat melihat tutorial cara masak pada setiap menu yang disajikan. Selain itu, buku visual resep sebagai panduan praktis yang komplit berisi menu sehat, cara masak, informasi gizi, visual foto dan video singkat yang dapat digunakan masyarakat dalam mengolah menu sehat yang berfokus pada penyakit hipertensi.

5.1.1 Identitas Yang Ingin Ditonjolkan

Identitas yang ditonjolkan pada perancangan buku visual resep didasarkan pada beberapa aspek sebagai berikut:

- 1. Keunikan pada penyajian informasi:** Didukung penggunaan teknologi AR untuk memberikan pengalaman dan kemudahan kepada masyarakat dalam menggunakan buku resep.
- 2. Kredibilitas buku:** Perancangan buku visual resep yang melibatkan chef dan ahli gizi dalam pengembangan buku resep sehingga isi buku lebih terpercaya dan relevan bagi target audiens.
- 3. Buku resep yang komplit:** Buku visual resep yang memiliki isian lengkap berisi menu sehat, cara masak, informasi gizi serta elemen visual foto dan video singkat yang memungkinkan pengguna untuk dengan mudah memahami dan mengikuti langkah-langkah menu sehat guna menunjang penerapan pola hidup sehat.

5.1.2 Citra Visual Yang Ingin Ditonjolkan

Citra visual yang ingin disajikan pada perancangan buku visual resep ini sebagai berikut:

1. Warna
2. Layout
3. Fotografi

4. Videografi

Kombinasi elemen-elemen visual berpedoman berdasarkan pada keyword perancangan yaitu *advantageous* guna mendukung hasil perancangan sehingga mendapatkan citra visual yang diharapkan.

5.2 Strategi Kreatif

Pada strategi kreatif adapun hal-hal yang perlu diperhatikan seperti gaya penampilan grafis, jenis huruf, warna, layout, fotografi, videografi, augmented reality, dan tampilan keseluruhan yang akan diterapkan pada perancangan buku visual resep. Hal-hal tersebut diterapkan sebagai penunjang dalam perancangan buku visual agar relevan dengan keywording dan perancangan yang dilakukan.

5.2.1 Moodboard

Kumpulan moodboard pada perancangan buku visual resep digunakan sebagai referensi dalam pembentukan karya perancangan. Adapun moodboard yang digunakan sebagai berikut:



Gambar 5. 1 Moodboard Perancangan

Sumber: *pinterest.com*

5.2.2 Tipe Huruf

Tipe huruf yang digunakan pada perancangan buku visual resep merujuk pada keyword yaitu *friendly*. Tipe huruf yang digunakan merujuk pada kemudahan keterbacaan (*legible*) yang membuat informasi pada buku akan lebih mudah

dipahami. Font yang akan digunakan pada perancangan ini adalah font berjenis *Sans-Serif* yang memberikan kesan mudah dibaca (Arifrahara, 2021). Selain itu, menurut Kurniawan (2022) huruf berjenis sans-serif dengan bentuk rounded dapat memberikan kesan friendly. Font jenis sans-serif akan diterapkan pada layout buku yang terdiri dari *cover, heading, sub-heading, title, dan body copy*.

5.2.3 Gaya Penampilan Grafis

Gaya penampilan grafis pada perancangan buku visual resep berpedoman pada keyword yang telah ditemukan yaitu *friendly*. Gaya desain pada buku visual resep dirancang untuk memberikan kemudahan dan manfaat.

5.3 Tahapan Perancangan

Pada perancangan tugas akhir terdapat tahapan yang terdiri dari perancangan konsep warna, layout, tipografi, copywriting, fotografi, videografi dan augmented reality yang akan diterapkan pada perancangan tugas akhir.

5.3.1 Warna

Warna yang digunakan pada perancangan buku visual resep ini berpedoman pada keyword yang telah ditemukan yaitu *friendly* yang berarti ramah. Untuk menghasilkan warna yang akurat dan sesuai dengan perancangan buku visual resep, pemilihan warna berdasarkan buku *color image scale* yang ditulis oleh Kobayashi (1991). Pada proses pemilihan warna, terdapat beberapa tahapan untuk menghasilkan warna yang sesuai dengan perancangan. Warna yang diambil dari buku *color image scale* yang dilihat pada bagian *keyword image scale*. Identifikasi *keyword image scale* pada buku *color image scale* yang dapat dilihat pada gambar 5.2 ditemukan *keyword friendly*.

5.2.4 Tipografi

Elemen visual tipografi merupakan penggunaan jenis huruf yang akan digunakan dalam buku visual resep. Jenis huruf yang digunakan merupakan huruf yang memiliki bentuk rounded sehingga dapat memberikan kesan *friendly*. Pada perancangan ini, pemilihan font melibatkan wawancara dan penilaian dari narasumber dengan beberapa alternatif huruf seperti pada gambar 4.6.



Gambar 5. 5 Alternatif Jenis Huruf
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan narasumber dalam memilih ketiga alternatif, terpilih huruf yang akan diimplementasikan dalam desain buku visual resep yaitu huruf Capriola yang digunakan untuk heading, sub-heading dan Nunito yang digunakan untuk bodytext.

5.2.5 Layout

Pada perancangan ini, elemen layout digunakan untuk mempermudah tatanan konten dalam buku sehingga informasi yang disampaikan dapat dengan mudah dipahami oleh pengguna. Buku visual resep dilayout dengan bantuan grid untuk mempermudah penyajian informasi dan penataan konten pada buku (Rustan, 2014).



Gambar 5. 6 Grid Vertikal 2 Kolom
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Grid yang diterapkan pada buku visual resep adalah grid vertikal dua kolom untuk menghasilkan komposisi tata letak yang baik. Selain penggunaan grid, pada perancangan buku perlu memperhatikan margin yang bertujuan untuk menentukan jarak dan ruang pada layout (Rustan, 2014). Menurut *printondemand.co.id* menyatakan bahwa tidak ada batasan atau ketentuan dalam menentukan margin tetapi perlu memperhatikan faktor estetika agar buku yang dibuat bagus dan menarik. Berikut merupakan penggunaan margin pada layout buku visual resep berjudul “Menu Sehat-Hidup Sehat Terhindar Hipertensi” dengan *Augmented Reality*:

1. Margin dalam : 2 cm
2. Margin luar : 1,5 cm
3. Margin atas : 1,5 cm
4. Margin bawah : 1,5 cm

5.2.6 Konten Buku

Pada perancangan buku visual resep memiliki isi konten buku yang terdiri dari 3 bab utama. Berikut merupakan penjelasan mengenai bab yang terdapat pada buku visual resep:

1. *Cover* (*cover* depan, belakang dan punggung buku)
2. Halaman *Preliminaries* (judul, hak cipta, pengantar, daftar isi)
3. Tutorial Penggunaan *Augmented Reality*
4. Konten Utama Buku

Konten utama buku visual resep secara garis besar antara lain:

1. Bab 1 Edukasi Hipertensi
Bab ini berisi edukasi terhadap penyakit hipertensi. Selain itu terdapat pengetahuan tentang pentingnya makanan sehat untuk penyakit hipertensi.
2. Bab 2 Menu Sehat

Bab ini berisi menu sehat yang terdiri dari 21 menu masak sehat yang terbagi menjadi dua kelompok menu yaitu menu hewani dan nabati. Didalam bab ini terdapat menu yang berhubungan dengan penyakit hipertensi, selain itu terdapat informasi nilai gizi yang berguna bagi pembaca dalam mengetahui nilai gizi pada makanan serta terdapat halaman yang dapat di scan dengan *augmented reality* berupa video tutorial masak singkat.

3. Bab 3 Refleksi

Pada bab refleksi bertujuan untuk mengajak pembaca terlibat lebih dan konsisten terhadap penggunaan menu sehat. Didalamnya terdapat catatan ahli gizi, jurnal makan dan tekanan darah dan terdapat stiker motivasi terkait penyakit hipertensi.

5.2.7 Teknis Buku

Dalam perancangan sebuah buku, perlu memperhatikan bahan-bahan penyusun buku yang berupa ukuran hingga pemilihan kertas pada buku. Spesifikasi yang digunakan pada perancangan buku visual resep sebagai berikut:

1. Ukuran : B5, 17,6 x 25 cm
2. Jumlah Halaman : 66 halaman
3. Penggunaan warna : *full colour*
4. Cover : *Hard cover* laminasi *doff* dengan Spot UV
5. Jenis kertas isi : LMO 150 gsm

Penggunaan finishing spot uv pada cover buku visual resep diharapkan dapat memberikan kesan eksklusifitas pada buku (Nashrullah, 2022). Selain itu, menurut *bikincard.com* kertas LMO merupakan jenis kertas tahan air dan anti robek, hal ini mendukung buku visual resep untuk memberikan kemudahan bagi penggunanya.

5.2.8 Copywriting

Pada perancangan ini, digunakan gaya bahasa dan penulisan yang memudahkan pembaca dalam memahami informasi pada buku. Penulisan berfokus pada kebermanfaatannya yang dikemas dalam langkah-langkah yang mudah dipahami dalam memasak menu sehat sesuai dengan *keyword* perancangan yaitu *friendly*. Adapun tahapan penetapan copywriting yang terdapat 3 alternatif gaya bahasa dan penulisan yang disesuaikan dengan *keyword* perancangan.

Alternatif Copywriting

Alternatif 1 (edukatif, informatif, santai)

- 1) Rebus spaghetti sampai al dente, alias matang tapi masih kenyal. Ini penting supaya tekstur tetap oke dan gak lembek. Jangan lupa simpan satu centong air rebusannya untuk menumis spaghetti dengan seasoning.
- 2) Sekarang siapkan bahan pelengkap dimulai dari cincang bawang putih, iris cabai rawit tipis-tipis, dan potong jamur kancing.

Alternatif 2 (akrab dan informal)

- 1) Masak pasta sampai al dente, biar teksturnya tetap kenyal dan gak cepet lembek. Simpan sedikit air rebusannya, ya — itu nanti jadi penyelamat rasa
- 2) Sambil menunggu, cincang bawang putih, iris cabai rawit dan jamur kancing tipis-tipis. Bahan-bahan ini sederhana, tapi bantu kita tetap sehat tanpa harus pakai banyak garam.

Alternatif 3 (obrolan ringan, percakapan santai)

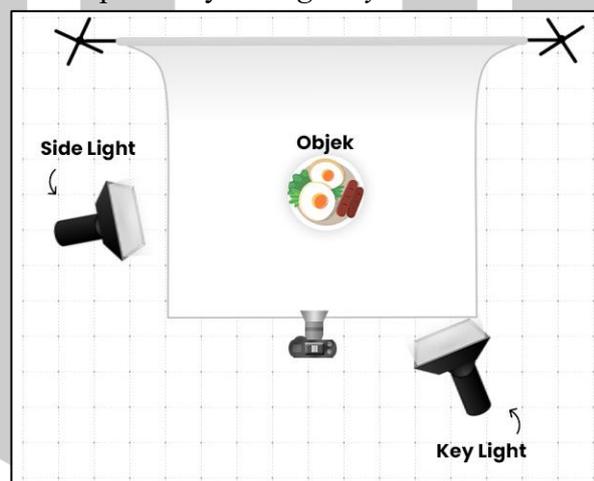
- 1) Rebus spaghetti sampai pas — jangan terlalu lembek ya, biar makannya enak dan gak cepet bikin naik gula darah. Simpan sedikit air rebusannya, nanti bakal kepahe.
- 2) Sambil itu, siapin bawang putih, cabai, dan jamur. Iris-iris semua, gak usah ribet. Bahan-bahan ini kasih rasa gurih tanpa garam.

Gambar 5. 7 Alternatif Copywriting
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Pada gambar 5.7 merupakan alternatif copywriting yang telah disesuaikan dengan keyword *friendly*. Melalui tahapan wawancara dan penilaian dengan narasumber, maka copywriting yang terpilih adalah alternatif kedua. Copywriting alternatif kedua akan digunakan sebagai acuan isi pada bodytext hingga voice over video tutorial masak pada perancangan buku visual resep.

5.2.9 Fotografi

Fotografi pada perancangan ini berfokus pada genre *still life* dan *food photography* dengan teknik pencahayaan *high key*.



Gambar 5. 8 Arah Pencahayaan
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Pada gambar 5.8 menunjukkan penggunaan teknik pencahayaan high key dengan menggunakan 2 buah lampu *continous* sebagai *key light* dan *side light*. Teknik pencahayaan *high key* berfokus untuk menghasilkan dominasi warna cerah dan terang pada keseluruhan foto (Adiardi, 2023).

5.2.10 Videografi

Pada perancangan buku visual resep, penggunaan videografi ditujukan sebagai panduan dalam memasak menu sehat berupa video singkat dan sederhana agar mudah dipahami pengguna. Konsep video pada penerapan resep menu menggunakan konsep hand talent sehingga hanya terlihat proses memasaknya. Terdapat voice over untuk memperjelas maksud dan tujuan video tutorial masak bagi pengguna. Ukuran format video yang diterapkan pada panduan masak yaitu video potrait dengan ukuran 1080 x 1920 px yang disesuaikan dengan tampilan ukuran halaman buku. Adapun penggunaan segmen yang diterapkan sebagai pedoman urutan video proses masak pada buku visual resep pada tabel 5.1 sebagai berikut:

No.	Segmen Video
1	Judul dan preview singkat hasil jadi menu
2	Tahapan persiapan bahan makanan
3	Proses masak utama
4	Detail hasil jadi menu

Tabel 5. 1 Segmen Video
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Adapun tahapan dalam videografi yaitu proses editing untuk perancangan video panduan masak. Proses editing menggunakan aplikasi Adobe Premiere Pro 2021 untuk menata video, penggunaan transisi, penambahan teks dan pewarnaan video.

5.2.11 Augmented Reality

Pada perancangan buku visual resep, *augmented reality* digunakan sebagai media pendukung dengan tujuan untuk memudahkan pengguna dalam menggunakan buku visual resep dengan baik. *Augmented reality* pada perancangan buku visual resep menggunakan aplikasi Artivive yang dapat menampilkan karya video dengan cara memindai foto. Pada buku visual resep terdapat halaman yang berisi foto dan logo Artivive seperti gambar 5.9 yang dapat dipindai sehingga menampilkan panduan masak berupa video singkat yang dapat digunakan pengguna sebagai referensi memasak sehat.



Gambar 5. 9 Logo Artivive
Sumber: google.com

5.4 Alternatif Desain

Proses desain dalam perancangan buku visual resep diawali melalui tahapan sketsa desain buku hingga ke tahapan digitalisasi buku visual resep. Tahapan ini merupakan proses pembuatan karya dalam berbagai penerapan ide yang dituangkan pada alternatif desain.

5.4.1 Sketsa

Tahapan sketsa pada perancangan buku visual resep digunakan untuk mencari alternatif ide sebagai bentuk pengembangan ide utama berdasarkan keyword perancangan yang telah ditemukan. Adapun tahapan sketsa karya sebagai berikut:

5.4.1.1 Cover Buku

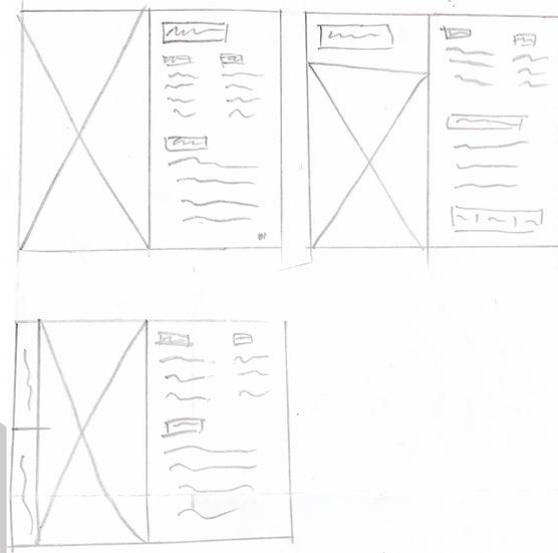


Gambar 5. 10 Alternatif Cover Buku Visual Resep
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Berikut pada gambar 5.10 merupakan sketsa alternatif cover untuk perancangan buku visual resep. Adapun alternatif akan dipilih berdasarkan konsep layout yaitu dua grid sehingga dapat menghasilkan perancangan yang sesuai.

5.4.1.2 Layout Isi Buku

Tahapan selanjutnya merupakan sketsa layout yang terdapat pada gambar 5.11 menghasilkan 3 alternatif layout yang digunakan sebagai pedoman dalam merancang layout digital.



*Gambar 5. 11 Sketsa Alternatif Layout Buku
Sumber: Dokumentasi Pribadi*

5.4.2 Thumbnail

Setelah melakukan sketsa untuk menghasilkan alternatif desain, tahapan berikutnya merupakan digitalisasi dari sketsa yang telah dibuat sehingga dapat menghasilkan gambaran yang lebih jelas pada tahapan perancangan. Adapun tahapan digitalisasi karya sebagai berikut:

5.4.2.1 Cover Buku

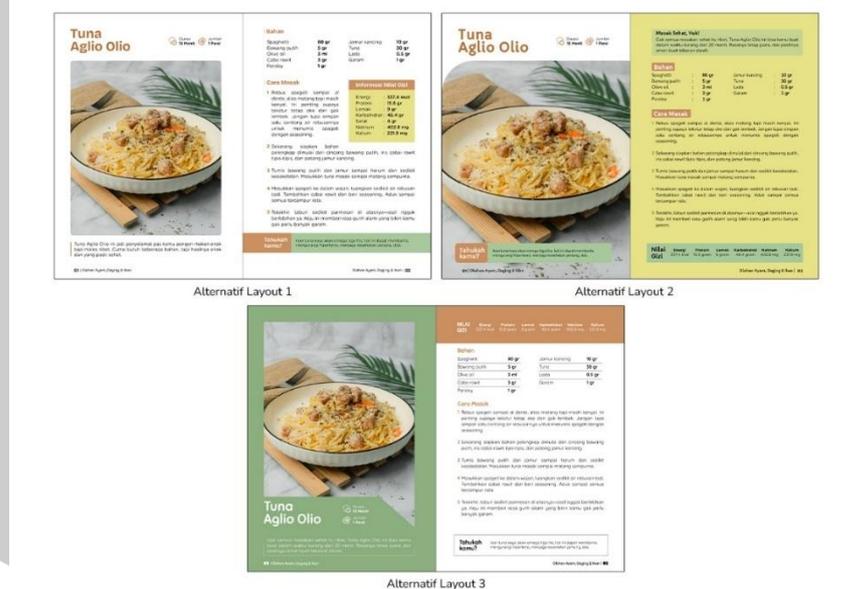
Setelah melakukan sketsa pada cover buku, tahapan selanjutnya adalah tahapan digitalisasi sketsa ke bentuk digital.



Gambar 5.12 Thumbnail Alternatif Cover
 Sumber: Dokumentasi Pribadi

Berikut pada gambar 5.12 merupakan digitalisasi dari cover buku yang telah disketsa. Proses perancangan berdasarkan konsep *keywording* dan konsep *layout grid* yang telah ditentukan. Adapun tahapan dalam pemilihan alternatif desain cover melibatkan narasumber melalui wawancara dan penilaian. Maka dari itu, hasil dari wawancara dengan narasumber terpilih alternatif cover yang pertama sebagai desain cover buku visual resep. Desain cover alternatif pertama akan diterapkan pada perancangan buku visual resep.

5.4.2.2 Layout Isi Buku



Gambar 5.13 Thumbnail Alternatif Layout
 Sumber: Dokumentasi Pribadi

Pada gambar 5.13 merupakan digitalisasi dari sketsa alternatif isi layout yang ketiga alternatif tersebut akan dipilih untuk digunakan pada perancangan buku visual resep. Berdasarkan hasil wawancara dan penilaian yang dilakukan oleh

narasumber, didapati bahwa layout yang terpilih adalah layout alternatif ketiga. Maka dari itu desain layout alternatif ketiga akan diterapkan pada perancangan buku visual resep.

5.4.3 Mockup

Pada perancangan buku visual resep, terdapat tahapan mockup yang bertujuan untuk menampilkan hasil rancangan secara realistis sebelum masuk ke tahapan prototype. Berikut merupakan mockup digital dari media utama yaitu buku visual resep beserta media pendukung:



Gambar 5. 14 Mockup Media Utama Buku Visual Resep
Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gambar 5. 15 Mockup Apron
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Pada gambar 5.15 merupakan media pendukung perancangan buku visual resep berupa apron yang memiliki fungsi untuk melindungi pengguna ketika memasak terhadap kotoran dan noda. Serta terdapat kantong yang dapat digunakan sebagai tempat menyimpan benda-benda kecil ketika memasak.



Gambar 5. 16 Mockup Gantungan Kunci
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Gantungan kunci pada gambar 5.16 merupakan media pendukung yang bertujuan untuk mengingatkan pengguna terhadap menu-menu sehat sehingga dapat termotivasi untuk selalu memasak menu sehat secara mandiri.



Gambar 5. 17 Mockup Lunch Box
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Pada gambar 5.17 merupakan lunch box atau tepak makan yang merupakan media pendukung perancangan yang berguna sebagai tempat menyimpan makanan atau ketika membawa makanan sehat saat berpergian. Terdapat identitas “Menu Sehat-Hidup Sehat” pada bagian tutup lunch box.



Gambar 5. 18 Mockup Stiker
 Sumber: Dokumentasi Pribadi

5.4.4 Prototype

Tahapan selanjutnya merupakan pembuatan prototype karya yang bertujuan untuk menguji dan mengevaluasi hasil dari proses perancangan. Prototype karya perancangan buku visual resep berjudul “Menu Sehat-Hidup Sehat Terhindar Hipertensi” dengan Augmented Reality yang berupa media utama dan media pendukung didokumentasikan sebagai berikut:



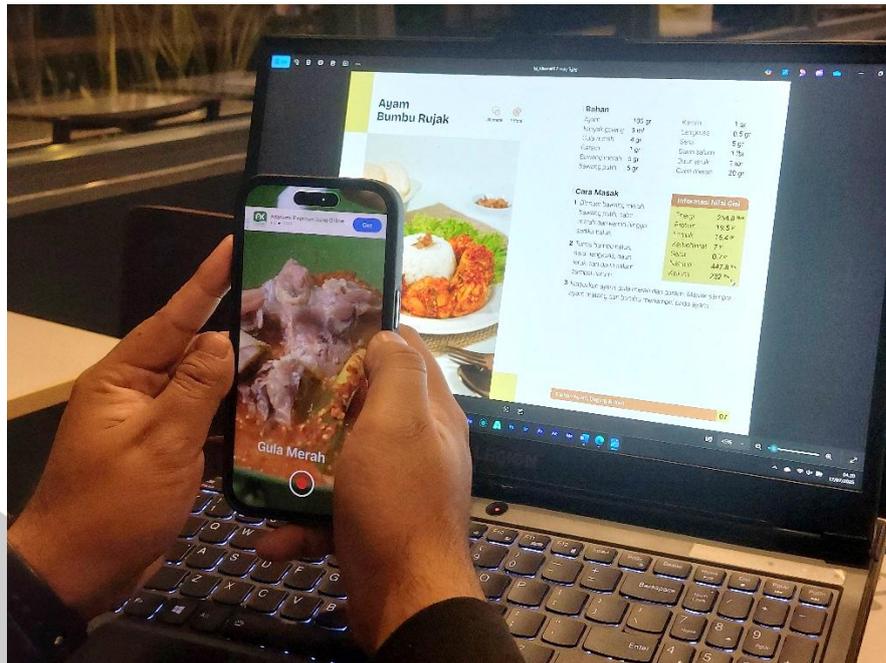
Gambar 5. 19 Prototype Cetak Media Utama Buku Visual Resep
 Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gambar 5. 20 Prototype Media Pendukung Stiker
Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gambar 5. 21 Prototype Media Pendukung Gantungan Kunci dan Pembatas Buku
Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gambar 5. 22 Prototype Penggunaan Augmented Reality
Sumber: Dokumentasi Pribadi

5.4.5 Presentasi

Tahapan berikut setelah melakukan prototype adalah melanjutkan ke tahap presentasi karya dilakukan melalui pameran karya tugas akhir bertajuk Temu Rupa x Purwa Expo sebagai berikut:



Gambar 5. 23 Presentasi Karya Melalui Pameran Temu Rupa x Purwa Rupa
Sumber: Dokumentasi Pribadi

5.5 Final Desain

Tahapan selanjutnya setelah melakukan alternatif desain yaitu dilanjutkan proses final desain terhadap desain yang terpilih untuk perancangan buku visual resep. Berikut merupakan hasil final desain untuk perancangan buku visual resep:



Gambar 5. 24 Cover Buku Visual Resep
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Menu Sehat Hidup Sehat Terhindar Hipertensi

Cetakan pertama — Surabaya, 2025

Penulis
Jonathan Gerry

Fotografer
Jonathan Gerry

Videografer
Jonathan Gerry

Editor
Jonathan Gerry

Cara Penggunaan Buku Visual Resep

1. Download aplikasi Artivive di App Store/Playstore
2. Pastikan handphone terkoneksi dengan internet
3. Buka aplikasi Artivive dan izinkan akses kamera smartphone
4. Scan halaman yang bertanda untuk melihat tutorial memasak
5. Kuki langkah masak sehat untuk mendapatkan hasil terbaik



04 | Menu Sehat Hidup Sehat Terhindar Hipertensi

Kenalan Sama Penyakit Hipertensi

Pernah dengar sebutan "The Silent Killer"? Kalau pernah, itu julukan buat penyakit hipertensi, atau dalam bahasa sehari-hari kita kenal sebagai tekanan darah tinggi. Hipertensi sering banget nggak nunjukin gejala apapun. Tiba-tiba, ketika dicek, tekanan darah udah tinggi. Padahal, di balik diamnya itu, penyakit ini punya risiko komplikasinya bisa serius banget buat tubuh kita.

Secara medis, seseorang disebut mengalami hipertensi kalau tekanan darahnya di atas **140/90 mmHg** secara konsisten (WHO, 2019).

Hipertensi kalau nggak kita kontrol dan obati bisa menyebabkan komplikasi serius di tubuh kita lho, seperti:

1. Stroke
2. Serangan jantung
3. Gagal ginjal
4. Kerusakan pada mata

Tapi tenang aja, penyakit hipertensi tetap bisa kita kelola kok dengan berbagai macam cara yaitu salah satunya dengan mengatur dan memperhatikan pola makan kita. Lewat buku ini, kamu bakal dikenalin ke berbagai resep sehat yang ramah untuk tekanan darah, tetap enak, mudah dimasuk, dan pastinya bisa jadi langkah kecil yang berarti untuk hidup lebih sehat. Karena makan enak itu penting, tapi makan enak yang bikin tubuh sehat? Jauh lebih penting.

Sumber:
World Health Organization (2019). *Hypertension: Guidelines for the Management of Hypertension*. (2019). *Revisi dan Prinsip-prinsip Hipertensi*

Menu Sehat Hidup Sehat Terhindar Hipertensi | 05

Mitos & Fakta Hipertensi

Mengurangi konsumsi sodium dapat membantu menurunkan tekanan darah.

Fakta! Mengurangi konsumsi asupan natrium atau sodium dapat membantu menurunkan tekanan darah di tubuhmu. Rekomendasi asupan natrium tidak lebih dari 2.300 mg per hari.
sumber: www.who.int

Hipertensi itu penyakit biasa dan tidak berbahaya bagi tubuh kita.

Mitos! Banyak orang beranggapan hipertensi bukan suatu penyakit yang perlu diwaspadakan, tetapi faktanya, hipertensi adalah faktor dari berbagai penyakit kronis.
sumber: www.who.int

Salah satu cara untuk mengatasi hipertensi adalah dengan mengatur pola makan.

Fakta! Penyakit hipertensi dapat dikelola dengan pola makan yang baik dan benar. Dengan memperhatikan asupan lemak dan garam pada makanan dan banyak mengonsumsi buah serta sayur.
sumber: www.who.int (2020). *Manajemen Diet Untuk Orang-orang dengan Hipertensi*. *Menu Sehat Hidup Sehat Terhindar Hipertensi*

Hipertensi itu penyakit yang hanya ada pada orang usia lanjut.

Mitos! Faktanya, menurut Kementerian Kesehatan Indonesia tahun 2023 pada kelompok 15-24 tahun punya prevalensi 17,4% yang nggak terlalu banyak panyak hipertensi.
sumber: www.kemkes.go.id (2023)

05 | Menu Sehat Hidup Sehat Terhindar Hipertensi

21 Resep Masak Berkas Hewani & Nabati

Gambar 5. 25 Isi Konten Bab 1 Buku Visual Resep
Sumber: Dokumentasi Pribadi

 <p>Ayam Bumbu Rujak</p> <p>Ayam bumbu rujak adalah hidangan khas Indonesia yang terbuat dari ayam cincang dan bumbu rujak. Bumbu rujak sendiri terbuat dari perasan jeruk nipis, gula, dan bawang merah yang dihaluskan.</p> <p>10 Resep Indonesia</p>	<p>Nilai Gizi</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Energi</th> <th>Protein</th> <th>Lemak</th> <th>Karbohidrat</th> <th>Garam</th> <th>Sodium</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>100 kkal</td> <td>10,00 gr</td> <td>10,00 gr</td> <td>10,00 gr</td> <td>10,00 gr</td> <td>10,00 mg</td> </tr> </tbody> </table> <p>Bahan</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>Ayam</td> <td>300 gr</td> <td>Kacang</td> <td>1 gr</td> </tr> <tr> <td>Mentega</td> <td>3 ml</td> <td>Keledek</td> <td>0,5 gr</td> </tr> <tr> <td>Gula merah</td> <td>4 gr</td> <td>Sawi</td> <td>5 gr</td> </tr> <tr> <td>Geran</td> <td>1 gr</td> <td>Dadi salem</td> <td>1 ml</td> </tr> <tr> <td>Bawang merah</td> <td>5 gr</td> <td>Dadi salem</td> <td>1 ml</td> </tr> <tr> <td>Bawang putih</td> <td>5 gr</td> <td>Cabe merah</td> <td>25 gr</td> </tr> </tbody> </table> <p>Cara Masak</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Haluskan bumbu bawang merah, bawang putih, cabe merah, bawang putih, dan bawang putih. Campurkan dengan mentega. 2. Tumis bumbu halus dengan api sedang, dan ayam, dan ayam. Aduk, angkat, campur bumbu rujak ke dalam ayam. 3. Setelah ayam matang, campurkan ayam dengan bumbu rujak dan aduk rata. 4. Taburkan bawang putih ke dalam ayam dan aduk rata. 5. Taburkan bawang putih ke dalam ayam dan aduk rata. <p>Tahukah kamu? Bumbu rujak adalah bumbu khas Indonesia yang terbuat dari perasan jeruk nipis, gula, dan bawang merah yang dihaluskan.</p> <p>10 Resep Indonesia</p>	Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Garam	Sodium	100 kkal	10,00 gr	10,00 gr	10,00 gr	10,00 gr	10,00 mg	Ayam	300 gr	Kacang	1 gr	Mentega	3 ml	Keledek	0,5 gr	Gula merah	4 gr	Sawi	5 gr	Geran	1 gr	Dadi salem	1 ml	Bawang merah	5 gr	Dadi salem	1 ml	Bawang putih	5 gr	Cabe merah	25 gr	<p>Nilai Gizi</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Energi</th> <th>Protein</th> <th>Lemak</th> <th>Karbohidrat</th> <th>Garam</th> <th>Sodium</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>100 kkal</td> <td>10,00 gr</td> <td>10,00 gr</td> <td>10,00 gr</td> <td>10,00 gr</td> <td>10,00 mg</td> </tr> </tbody> </table> <p>Bahan</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>Daging sapi</td> <td>50 gr</td> <td>Lada</td> <td>0,5 gr</td> </tr> <tr> <td>Bawang putih</td> <td>5 gr</td> <td>Geran</td> <td>0,5 gr</td> </tr> <tr> <td>Bawang merah</td> <td>2 gr</td> <td>Geran</td> <td>0,5 gr</td> </tr> <tr> <td>Kacang merah</td> <td>10 ml</td> <td>Mentega</td> <td>5 ml</td> </tr> </tbody> </table> <p>Cara Masak</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Haluskan bumbu bawang putih, bawang merah, bawang putih, dan bawang putih. Campurkan dengan mentega. 2. Tumis bumbu halus dengan api sedang, dan daging sapi, dan daging sapi. 3. Setelah daging sapi matang, campurkan daging sapi dengan bumbu halus dan aduk rata. 4. Taburkan kacang merah ke dalam daging sapi dan aduk rata. 5. Taburkan kacang merah ke dalam daging sapi dan aduk rata. <p>Tahukah kamu? Daging sapi adalah daging merah yang populer di Indonesia.</p> <p>10 Resep Indonesia</p>	Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Garam	Sodium	100 kkal	10,00 gr	10,00 gr	10,00 gr	10,00 gr	10,00 mg	Daging sapi	50 gr	Lada	0,5 gr	Bawang putih	5 gr	Geran	0,5 gr	Bawang merah	2 gr	Geran	0,5 gr	Kacang merah	10 ml	Mentega	5 ml	 <p>Daging Tumis Brokoli</p> <p>Daging tumis brokoli adalah hidangan yang terbuat dari daging sapi yang ditumis dengan brokoli dan bumbu. Brokoli sendiri kaya akan serat dan vitamin.</p> <p>10 Resep Indonesia</p>								
Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Garam	Sodium																																																																						
100 kkal	10,00 gr	10,00 gr	10,00 gr	10,00 gr	10,00 mg																																																																						
Ayam	300 gr	Kacang	1 gr																																																																								
Mentega	3 ml	Keledek	0,5 gr																																																																								
Gula merah	4 gr	Sawi	5 gr																																																																								
Geran	1 gr	Dadi salem	1 ml																																																																								
Bawang merah	5 gr	Dadi salem	1 ml																																																																								
Bawang putih	5 gr	Cabe merah	25 gr																																																																								
Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Garam	Sodium																																																																						
100 kkal	10,00 gr	10,00 gr	10,00 gr	10,00 gr	10,00 mg																																																																						
Daging sapi	50 gr	Lada	0,5 gr																																																																								
Bawang putih	5 gr	Geran	0,5 gr																																																																								
Bawang merah	2 gr	Geran	0,5 gr																																																																								
Kacang merah	10 ml	Mentega	5 ml																																																																								
 <p>Pepes Ikan Salmon</p> <p>Pepes adalah hidangan tradisional Indonesia yang terbuat dari ikan yang dikukus dengan bumbu. Ikan salmon sendiri kaya akan lemak sehat.</p> <p>10 Resep Indonesia</p>	<p>Nilai Gizi</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Energi</th> <th>Protein</th> <th>Lemak</th> <th>Karbohidrat</th> <th>Garam</th> <th>Sodium</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>100 kkal</td> <td>10,00 gr</td> <td>10,00 gr</td> <td>10,00 gr</td> <td>10,00 gr</td> <td>10,00 mg</td> </tr> </tbody> </table> <p>Bahan</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>Beri salmon</td> <td>300 gr</td> <td>Dadi salem</td> <td>1 ml</td> </tr> <tr> <td>Bawang merah</td> <td>5 gr</td> <td>Bawang putih</td> <td>5 gr</td> </tr> <tr> <td>Bawang putih</td> <td>2 gr</td> <td>Lada</td> <td>0,5 gr</td> </tr> <tr> <td>Cabe merah</td> <td>5 gr</td> <td>Geran</td> <td>1 gr</td> </tr> <tr> <td>Kacang</td> <td>1 gr</td> <td>Dadi salem</td> <td>1 ml</td> </tr> <tr> <td>Kacang</td> <td>1 gr</td> <td>Dadi salem</td> <td>1 ml</td> </tr> </tbody> </table> <p>Cara Masak</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Haluskan bumbu bawang merah, bawang putih, cabe merah, bawang putih, dan bawang putih. Campurkan dengan mentega. 2. Tumis bumbu halus dengan api sedang, dan ikan salmon, dan ikan salmon. 3. Setelah ikan salmon matang, campurkan ikan salmon dengan bumbu halus dan aduk rata. 4. Taburkan kacang merah ke dalam ikan salmon dan aduk rata. 5. Taburkan kacang merah ke dalam ikan salmon dan aduk rata. <p>Tahukah kamu? Ikan salmon adalah ikan air dingin yang kaya akan lemak sehat.</p> <p>10 Resep Indonesia</p>	Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Garam	Sodium	100 kkal	10,00 gr	10,00 gr	10,00 gr	10,00 gr	10,00 mg	Beri salmon	300 gr	Dadi salem	1 ml	Bawang merah	5 gr	Bawang putih	5 gr	Bawang putih	2 gr	Lada	0,5 gr	Cabe merah	5 gr	Geran	1 gr	Kacang	1 gr	Dadi salem	1 ml	Kacang	1 gr	Dadi salem	1 ml	<p>Nilai Gizi</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Energi</th> <th>Protein</th> <th>Lemak</th> <th>Karbohidrat</th> <th>Garam</th> <th>Sodium</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>100 kkal</td> <td>10,00 gr</td> <td>10,00 gr</td> <td>10,00 gr</td> <td>10,00 gr</td> <td>10,00 mg</td> </tr> </tbody> </table> <p>Bahan</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>Tahu</td> <td>50 gr</td> <td>Gula</td> <td>1 gr</td> </tr> <tr> <td>Ayam</td> <td>20 gr</td> <td>Bawang putih</td> <td>1 gr</td> </tr> <tr> <td>Mentega</td> <td>2 ml</td> <td>Mentega</td> <td>0,2 gr</td> </tr> <tr> <td>Geran</td> <td>1 gr</td> <td>Dadi salem</td> <td>1 ml</td> </tr> </tbody> </table> <p>Cara Masak</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Haluskan bumbu bawang putih, bawang merah, bawang putih, dan bawang putih. Campurkan dengan mentega. 2. Tumis bumbu halus dengan api sedang, dan tahu, dan tahu. 3. Setelah tahu matang, campurkan tahu dengan bumbu halus dan aduk rata. 4. Taburkan ayam ke dalam tahu dan aduk rata. 5. Taburkan ayam ke dalam tahu dan aduk rata. <p>Tahukah kamu? Tahu adalah makanan yang kaya akan protein.</p> <p>10 Resep Indonesia</p>	Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Garam	Sodium	100 kkal	10,00 gr	10,00 gr	10,00 gr	10,00 gr	10,00 mg	Tahu	50 gr	Gula	1 gr	Ayam	20 gr	Bawang putih	1 gr	Mentega	2 ml	Mentega	0,2 gr	Geran	1 gr	Dadi salem	1 ml	 <p>Perkedel Tahu Ayam</p> <p>Perkedel tahu ayam adalah hidangan yang terbuat dari tahu yang digoreng dengan ayam dan bumbu. Perkedel sendiri adalah hidangan yang populer di Indonesia.</p> <p>10 Resep Indonesia</p>								
Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Garam	Sodium																																																																						
100 kkal	10,00 gr	10,00 gr	10,00 gr	10,00 gr	10,00 mg																																																																						
Beri salmon	300 gr	Dadi salem	1 ml																																																																								
Bawang merah	5 gr	Bawang putih	5 gr																																																																								
Bawang putih	2 gr	Lada	0,5 gr																																																																								
Cabe merah	5 gr	Geran	1 gr																																																																								
Kacang	1 gr	Dadi salem	1 ml																																																																								
Kacang	1 gr	Dadi salem	1 ml																																																																								
Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Garam	Sodium																																																																						
100 kkal	10,00 gr	10,00 gr	10,00 gr	10,00 gr	10,00 mg																																																																						
Tahu	50 gr	Gula	1 gr																																																																								
Ayam	20 gr	Bawang putih	1 gr																																																																								
Mentega	2 ml	Mentega	0,2 gr																																																																								
Geran	1 gr	Dadi salem	1 ml																																																																								
 <p>Rolade Ayam</p> <p>Rolade ayam adalah hidangan yang terbuat dari ayam yang digoreng dengan bumbu. Rolade sendiri adalah hidangan yang populer di Indonesia.</p> <p>10 Resep Indonesia</p>	<p>Nilai Gizi</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Energi</th> <th>Protein</th> <th>Lemak</th> <th>Karbohidrat</th> <th>Garam</th> <th>Sodium</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>100 kkal</td> <td>10,00 gr</td> <td>10,00 gr</td> <td>10,00 gr</td> <td>10,00 gr</td> <td>10,00 mg</td> </tr> </tbody> </table> <p>Bahan</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>Dadi salem</td> <td>30 gr</td> <td>Kacang putih</td> <td>5 gr</td> </tr> <tr> <td>Gula</td> <td>10 gr</td> <td>Mentega</td> <td>0,5 gr</td> </tr> <tr> <td>Geran</td> <td>1 gr</td> <td>Mentega</td> <td>0,5 gr</td> </tr> <tr> <td>Bawang putih</td> <td>2 gr</td> <td>Bawang putih</td> <td>2 gr</td> </tr> <tr> <td>Bawang merah</td> <td>1 gr</td> <td>Bawang putih</td> <td>2 gr</td> </tr> </tbody> </table> <p>Cara Masak</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Haluskan bumbu bawang putih, bawang merah, bawang putih, dan bawang putih. Campurkan dengan mentega. 2. Tumis bumbu halus dengan api sedang, dan ayam, dan ayam. 3. Setelah ayam matang, campurkan ayam dengan bumbu halus dan aduk rata. 4. Taburkan kacang putih ke dalam ayam dan aduk rata. 5. Taburkan kacang putih ke dalam ayam dan aduk rata. <p>Tahukah kamu? Ayam adalah daging merah yang populer di Indonesia.</p> <p>10 Resep Indonesia</p>	Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Garam	Sodium	100 kkal	10,00 gr	10,00 gr	10,00 gr	10,00 gr	10,00 mg	Dadi salem	30 gr	Kacang putih	5 gr	Gula	10 gr	Mentega	0,5 gr	Geran	1 gr	Mentega	0,5 gr	Bawang putih	2 gr	Bawang putih	2 gr	Bawang merah	1 gr	Bawang putih	2 gr	<p>Nilai Gizi</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Energi</th> <th>Protein</th> <th>Lemak</th> <th>Karbohidrat</th> <th>Garam</th> <th>Sodium</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>100 kkal</td> <td>10,00 gr</td> <td>10,00 gr</td> <td>10,00 gr</td> <td>10,00 gr</td> <td>10,00 mg</td> </tr> </tbody> </table> <p>Bahan</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>Bun kicap</td> <td>200 gr</td> <td>Lada</td> <td>0,5 gr</td> </tr> <tr> <td>Bawang putih</td> <td>2 gr</td> <td>Geran</td> <td>1 gr</td> </tr> <tr> <td>Bawang merah</td> <td>4 gr</td> <td>Tumit</td> <td>4 gr</td> </tr> <tr> <td>Bawang putih</td> <td>2 gr</td> <td>Dadi salem</td> <td>2 gr</td> </tr> <tr> <td>Lada</td> <td>2 gr</td> <td>Geran</td> <td>1 gr</td> </tr> <tr> <td>Selada</td> <td>2 gr</td> <td>Geran</td> <td>1 gr</td> </tr> <tr> <td>Mentega</td> <td>12 ml</td> <td>Geran</td> <td>1 gr</td> </tr> </tbody> </table> <p>Cara Masak</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Haluskan bumbu bawang putih, bawang merah, bawang putih, dan bawang putih. Campurkan dengan mentega. 2. Tumis bumbu halus dengan api sedang, dan bun kicap, dan bun kicap. 3. Setelah bun kicap matang, campurkan bun kicap dengan bumbu halus dan aduk rata. 4. Taburkan selada ke dalam bun kicap dan aduk rata. 5. Taburkan selada ke dalam bun kicap dan aduk rata. <p>Tahukah kamu? Bun kicap adalah hidangan yang populer di Indonesia.</p> <p>10 Resep Indonesia</p>	Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Garam	Sodium	100 kkal	10,00 gr	10,00 gr	10,00 gr	10,00 gr	10,00 mg	Bun kicap	200 gr	Lada	0,5 gr	Bawang putih	2 gr	Geran	1 gr	Bawang merah	4 gr	Tumit	4 gr	Bawang putih	2 gr	Dadi salem	2 gr	Lada	2 gr	Geran	1 gr	Selada	2 gr	Geran	1 gr	Mentega	12 ml	Geran	1 gr	 <p>Sup Ikan Kakap</p> <p>Sup ikan kakap adalah hidangan yang terbuat dari ikan kakap yang dimasak dengan bumbu. Sup sendiri adalah hidangan yang populer di Indonesia.</p> <p>10 Resep Indonesia</p>
Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Garam	Sodium																																																																						
100 kkal	10,00 gr	10,00 gr	10,00 gr	10,00 gr	10,00 mg																																																																						
Dadi salem	30 gr	Kacang putih	5 gr																																																																								
Gula	10 gr	Mentega	0,5 gr																																																																								
Geran	1 gr	Mentega	0,5 gr																																																																								
Bawang putih	2 gr	Bawang putih	2 gr																																																																								
Bawang merah	1 gr	Bawang putih	2 gr																																																																								
Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Garam	Sodium																																																																						
100 kkal	10,00 gr	10,00 gr	10,00 gr	10,00 gr	10,00 mg																																																																						
Bun kicap	200 gr	Lada	0,5 gr																																																																								
Bawang putih	2 gr	Geran	1 gr																																																																								
Bawang merah	4 gr	Tumit	4 gr																																																																								
Bawang putih	2 gr	Dadi salem	2 gr																																																																								
Lada	2 gr	Geran	1 gr																																																																								
Selada	2 gr	Geran	1 gr																																																																								
Mentega	12 ml	Geran	1 gr																																																																								
 <p>Sup Sayur Udag</p> <p>Sup sayur udang adalah hidangan yang terbuat dari udang dan sayur yang dimasak dengan bumbu. Sup sendiri adalah hidangan yang populer di Indonesia.</p> <p>10 Resep Indonesia</p>	<p>Nilai Gizi</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Energi</th> <th>Protein</th> <th>Lemak</th> <th>Karbohidrat</th> <th>Garam</th> <th>Sodium</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>100 kkal</td> <td>10,00 gr</td> <td>10,00 gr</td> <td>10,00 gr</td> <td>10,00 gr</td> <td>10,00 mg</td> </tr> </tbody> </table> <p>Bahan</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>Udang</td> <td>300 gr</td> <td>Ali</td> <td>200 gr</td> </tr> <tr> <td>Yakult</td> <td>70 gr</td> <td>Bawang putih</td> <td>4 gr</td> </tr> <tr> <td>Dadi salem</td> <td>10 gr</td> <td>Bawang putih</td> <td>4 gr</td> </tr> <tr> <td>Dadi salem</td> <td>10 gr</td> <td>Lada</td> <td>0,5 gr</td> </tr> <tr> <td>Tumit</td> <td>30 gr</td> <td>Geran</td> <td>1 gr</td> </tr> </tbody> </table> <p>Cara Masak</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Haluskan bumbu bawang putih, bawang merah, bawang putih, dan bawang putih. Campurkan dengan mentega. 2. Tumis bumbu halus dengan api sedang, dan udang, dan udang. 3. Setelah udang matang, campurkan udang dengan bumbu halus dan aduk rata. 4. Taburkan tumit ke dalam udang dan aduk rata. 5. Taburkan tumit ke dalam udang dan aduk rata. <p>Tahukah kamu? Udang adalah hewan air yang populer di Indonesia.</p> <p>10 Resep Indonesia</p>	Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Garam	Sodium	100 kkal	10,00 gr	10,00 gr	10,00 gr	10,00 gr	10,00 mg	Udang	300 gr	Ali	200 gr	Yakult	70 gr	Bawang putih	4 gr	Dadi salem	10 gr	Bawang putih	4 gr	Dadi salem	10 gr	Lada	0,5 gr	Tumit	30 gr	Geran	1 gr	<p>Nilai Gizi</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Energi</th> <th>Protein</th> <th>Lemak</th> <th>Karbohidrat</th> <th>Garam</th> <th>Sodium</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>100 kkal</td> <td>10,00 gr</td> <td>10,00 gr</td> <td>10,00 gr</td> <td>10,00 gr</td> <td>10,00 mg</td> </tr> </tbody> </table> <p>Bahan</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>Sardines</td> <td>50 gr</td> <td>Jamur kancing</td> <td>30 gr</td> </tr> <tr> <td>Bawang putih</td> <td>5 gr</td> <td>Geran</td> <td>1 gr</td> </tr> <tr> <td>Gula</td> <td>2 ml</td> <td>Lada</td> <td>0,5 gr</td> </tr> <tr> <td>Cabe merah</td> <td>3 gr</td> <td>Geran</td> <td>1 gr</td> </tr> <tr> <td>Geran</td> <td>1 gr</td> <td>Geran</td> <td>1 gr</td> </tr> </tbody> </table> <p>Cara Masak</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Haluskan bumbu bawang putih, bawang merah, bawang putih, dan bawang putih. Campurkan dengan mentega. 2. Tumis bumbu halus dengan api sedang, dan sardines, dan sardines. 3. Setelah sardines matang, campurkan sardines dengan bumbu halus dan aduk rata. 4. Taburkan jamur kancing ke dalam sardines dan aduk rata. 5. Taburkan jamur kancing ke dalam sardines dan aduk rata. <p>Tahukah kamu? Sardines adalah ikan yang populer di Indonesia.</p> <p>10 Resep Indonesia</p>	Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Garam	Sodium	100 kkal	10,00 gr	10,00 gr	10,00 gr	10,00 gr	10,00 mg	Sardines	50 gr	Jamur kancing	30 gr	Bawang putih	5 gr	Geran	1 gr	Gula	2 ml	Lada	0,5 gr	Cabe merah	3 gr	Geran	1 gr	Geran	1 gr	Geran	1 gr	 <p>Tuna Aglio Olio</p> <p>Tuna aglio olio adalah hidangan yang terbuat dari tuna yang dimasak dengan bumbu. Tuna sendiri adalah ikan yang populer di Indonesia.</p> <p>10 Resep Indonesia</p>								
Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Garam	Sodium																																																																						
100 kkal	10,00 gr	10,00 gr	10,00 gr	10,00 gr	10,00 mg																																																																						
Udang	300 gr	Ali	200 gr																																																																								
Yakult	70 gr	Bawang putih	4 gr																																																																								
Dadi salem	10 gr	Bawang putih	4 gr																																																																								
Dadi salem	10 gr	Lada	0,5 gr																																																																								
Tumit	30 gr	Geran	1 gr																																																																								
Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Garam	Sodium																																																																						
100 kkal	10,00 gr	10,00 gr	10,00 gr	10,00 gr	10,00 mg																																																																						
Sardines	50 gr	Jamur kancing	30 gr																																																																								
Bawang putih	5 gr	Geran	1 gr																																																																								
Gula	2 ml	Lada	0,5 gr																																																																								
Cabe merah	3 gr	Geran	1 gr																																																																								
Geran	1 gr	Geran	1 gr																																																																								

Gambar 5. 26 Isi Konten Bab 2 Buku Visual Resep
Sumber: Dokumentasi Pribadi



Bola-bola Tahu

Manis, renyah, dan enak. Bola-bola tahu ini cocok banget buat cemilan atau untuk pengganti protein. Bisa jadi bahan campuran karbohidrat untuk nasi atau mie.

Nilai Gizi

Uang	Protein	Lemak	Karbohidrat	Asam Lemak	Sodium
100 kkal	14,3 gram	10,2 gram	10,2 gram	0,2 gram	200 mg

Bahan

Tahu	100 gr	Lada	1 gr
Yakult	30 gr	Garam	1 gr
Daur bawang	10 gr	Merica	0,5 gr
Telur	40 gr	Tepung	8 gr
Bahan pelapis	3 gr	Margarin sayur	5 ml

Cara Masak

1. Cincang halus, angkat dari air, dan dituang ke dalam mangkuk. Kontrol dan kontrol ke bagian yang terdapat minyak. Jika ada, kontrol bagian yang lebih banyak lalu masukkan ke dalam.
2. Masukkan ke dalam mangkuk dan aduk rata. Tambahkan mentega, lada, dan bawang, dan aduk rata. Masukkan ke dalam mangkuk.
3. Setelah adonan tercampur rata, ambil bola-bola dengan tangan atau sendok. Letakkan di atas mangkuk yang sudah disiapkan. Pastikan bola-bola tidak terlalu besar. Setelah selesai, letakkan di atas mangkuk yang sudah disiapkan.
4. Panaskan minyak dan goreng bola-bola tahu tersebut dengan api sedang. Setelah selesai, angkat dan tiriskan. Setelah selesai, angkat dan tiriskan.

Tahukah kamu? Tahu merupakan sumber protein nabati yang sangat baik. Selain itu, tahu juga mengandung serat yang baik untuk kesehatan pencernaan.

Revisi: Indonesia | 2023



Cah Sawi Telur

Manis, renyah, dan enak. Cah sawi telur ini cocok banget buat cemilan atau untuk pengganti protein. Bisa jadi bahan campuran karbohidrat untuk nasi atau mie.

Nilai Gizi

Uang	Protein	Lemak	Karbohidrat	Asam Lemak	Sodium
100 kkal	14,3 gram	10,2 gram	10,2 gram	0,2 gram	200 mg

Bahan

Sawi putih	90 gr	Lada	0,5 gr
Telur	40 gr	Garam	1 gr
Bawang putih	5 gr	Merica	0,5 gr
Air	50 ml		
Garam	1 gr		

Cara Masak

1. Goreng telur, lalu potong-potong agar mudah matang dan tidak terlalu banyak minyak.
2. Cincang halus sawi, lada, bawang putih, merica, garam, dan telur. Masukkan ke dalam mangkuk dan aduk rata.
3. Masukkan ke dalam mangkuk dan aduk rata. Tambahkan mentega, lada, dan bawang, dan aduk rata. Masukkan ke dalam mangkuk.
4. Setelah selesai, angkat dan tiriskan. Setelah selesai, angkat dan tiriskan.

Tahukah kamu? Sawi putih mengandung serat yang baik untuk kesehatan pencernaan. Selain itu, sawi putih juga mengandung vitamin C yang baik untuk kesehatan.

Revisi: Indonesia | 2023



Oseng Wortel Buncis

Manis, renyah, dan enak. Oseng wortel buncis ini cocok banget buat cemilan atau untuk pengganti protein. Bisa jadi bahan campuran karbohidrat untuk nasi atau mie.

Nilai Gizi

Uang	Protein	Lemak	Karbohidrat	Asam Lemak	Sodium
100 kkal	14,3 gram	10,2 gram	10,2 gram	0,2 gram	200 mg

Bahan

Tahu	90 gr	Lada	1 gr
Yakult	30 gr	Garam	1 gr
Bawang putih	3 gr	Margarin sayur	30 ml
Bawang Bombay	5 gr	Air	40 ml
	30 gr		

Cara Masak

1. Potong tahu, bawang bombay, dan cabai merah agar rata. Masukkan ke dalam mangkuk dan aduk rata. Tambahkan mentega, lada, dan bawang, dan aduk rata. Masukkan ke dalam mangkuk.
2. Setelah selesai, angkat dan tiriskan. Setelah selesai, angkat dan tiriskan.

Tahukah kamu? Tahu merupakan sumber protein nabati yang sangat baik. Selain itu, tahu juga mengandung serat yang baik untuk kesehatan pencernaan.

Revisi: Indonesia | 2023



Pepes Tahu Jamur

Manis, renyah, dan enak. Pepes tahu jamur ini cocok banget buat cemilan atau untuk pengganti protein. Bisa jadi bahan campuran karbohidrat untuk nasi atau mie.

Nilai Gizi

Uang	Protein	Lemak	Karbohidrat	Asam Lemak	Sodium
100 kkal	14,3 gram	10,2 gram	10,2 gram	0,2 gram	200 mg

Bahan

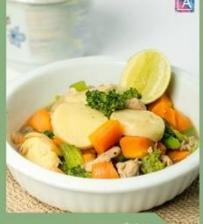
Tahu	40 gr	Daur bawang	1 gr
Merica	10 gr	Garam	1 gr
Telur	10 gr	Lada	0,5 gr
Bawang putih	3 gr	Garam	1 gr
Bawang Bombay	3 gr	Daur bawang	1 gr

Cara Masak

1. Blender halus bawang putih dan bawang bombay dengan sedikit air. Masukkan ke dalam mangkuk dan aduk rata. Tambahkan mentega, lada, dan bawang, dan aduk rata. Masukkan ke dalam mangkuk.
2. Setelah selesai, angkat dan tiriskan. Setelah selesai, angkat dan tiriskan.

Tahukah kamu? Tahu merupakan sumber protein nabati yang sangat baik. Selain itu, tahu juga mengandung serat yang baik untuk kesehatan pencernaan.

Revisi: Indonesia | 2023



Sapo Tahu

Manis, renyah, dan enak. Sapu tahu ini cocok banget buat cemilan atau untuk pengganti protein. Bisa jadi bahan campuran karbohidrat untuk nasi atau mie.

Nilai Gizi

Uang	Protein	Lemak	Karbohidrat	Asam Lemak	Sodium
100 kkal	14,3 gram	10,2 gram	10,2 gram	0,2 gram	200 mg

Bahan

Tahu	20 gr	Lada	0,5 gr
Bawang Bombay	4 gr	Garam	1 gr
Bawang putih	2 gr	Daur bawang	1 gr
SPK	2 gr	Pakcoy	30 gr
Saus tomat	2 ml	Merica	0,5 gr
Kacau tahu	2 ml	Wortel	15 gr
Gula pasir	1 gr	Daur bawang	1 gr

Cara Masak

1. Cincang halus bawang bombay, bawang putih, lada, dan bawang. Masukkan ke dalam mangkuk dan aduk rata. Tambahkan mentega, lada, dan bawang, dan aduk rata. Masukkan ke dalam mangkuk.
2. Setelah selesai, angkat dan tiriskan. Setelah selesai, angkat dan tiriskan.

Tahukah kamu? Tahu merupakan sumber protein nabati yang sangat baik. Selain itu, tahu juga mengandung serat yang baik untuk kesehatan pencernaan.

Revisi: Indonesia | 2023



Semur Tahu Brokoli

Manis, renyah, dan enak. Semur tahu brokoli ini cocok banget buat cemilan atau untuk pengganti protein. Bisa jadi bahan campuran karbohidrat untuk nasi atau mie.

Nilai Gizi

Uang	Protein	Lemak	Karbohidrat	Asam Lemak	Sodium
100 kkal	14,3 gram	10,2 gram	10,2 gram	0,2 gram	200 mg

Bahan

Tahu	90 gr	Merica	0,5 gr
Brokoli	30 gr	Garam	1 gr
Merica putih	5 ml	Bawang putih	1 gr
Garam	0,5 gr		

Cara Masak

1. Goreng tahu, lalu potong-potong agar mudah matang dan tidak terlalu banyak minyak.
2. Cincang halus bawang putih, lada, dan bawang. Masukkan ke dalam mangkuk dan aduk rata. Tambahkan mentega, lada, dan bawang, dan aduk rata. Masukkan ke dalam mangkuk.
3. Setelah selesai, angkat dan tiriskan. Setelah selesai, angkat dan tiriskan.

Tahukah kamu? Tahu merupakan sumber protein nabati yang sangat baik. Selain itu, tahu juga mengandung serat yang baik untuk kesehatan pencernaan.

Revisi: Indonesia | 2023



Sup Jagung Wortel Bayam

Manis, renyah, dan enak. Sup jagung wortel bayam ini cocok banget buat cemilan atau untuk pengganti protein. Bisa jadi bahan campuran karbohidrat untuk nasi atau mie.

Nilai Gizi

Uang	Protein	Lemak	Karbohidrat	Asam Lemak	Sodium
100 kkal	14,3 gram	10,2 gram	10,2 gram	0,2 gram	200 mg

Bahan

Jagung	90 gr	Gula	2 gr
Yakult	30 gr	Bawang putih	2 gr
Daur bawang	10 gr	Bawang putih	1 gr
Merica putih	2 ml	Merica	0,5 gr
Garam	1 gr		

Cara Masak

1. Cincang halus jagung, wortel, dan bayam. Masukkan ke dalam mangkuk dan aduk rata. Tambahkan mentega, lada, dan bawang, dan aduk rata. Masukkan ke dalam mangkuk.
2. Setelah selesai, angkat dan tiriskan. Setelah selesai, angkat dan tiriskan.

Tahukah kamu? Tahu merupakan sumber protein nabati yang sangat baik. Selain itu, tahu juga mengandung serat yang baik untuk kesehatan pencernaan.

Revisi: Indonesia | 2023



Sup Tomat Merah

Manis, renyah, dan enak. Sup tomat merah ini cocok banget buat cemilan atau untuk pengganti protein. Bisa jadi bahan campuran karbohidrat untuk nasi atau mie.

Nilai Gizi

Uang	Protein	Lemak	Karbohidrat	Asam Lemak	Sodium
100 kkal	14,3 gram	10,2 gram	10,2 gram	0,2 gram	200 mg

Bahan

Merica putih	2 ml	Garam	1 gr
Bawang Bombay	3 gr	Gula	1 gr
Bawang putih	2 gr	Merica	0,5 gr
Daur bawang	10 gr	Daur bawang	1 gr
Wortel	30 gr	Kacang polong	10 gr

Cara Masak

1. Blender halus bawang putih, lada, dan bawang. Masukkan ke dalam mangkuk dan aduk rata. Tambahkan mentega, lada, dan bawang, dan aduk rata. Masukkan ke dalam mangkuk.
2. Setelah selesai, angkat dan tiriskan. Setelah selesai, angkat dan tiriskan.

Tahukah kamu? Tahu merupakan sumber protein nabati yang sangat baik. Selain itu, tahu juga mengandung serat yang baik untuk kesehatan pencernaan.

Revisi: Indonesia | 2023

Gambar 5. 27 Isi Konten Bab 2 Buku Visual Resep
Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gambar 5. 29 Isi Konten Bab 3 Buku Visual Resep
 Sumber: Dokumentasi Pribadi

Berdasarkan sidang akhir yang telah dilakukan oleh penulis, terdapat revisi pada desain perancangan buku visual resep berdasarkan arahan penguji dan pembimbing. Adapun revisi yang dilakukan terhadap desain antara lain, penyesuaian ukuran huruf pada buku visual resep, penyesuaian terhadap layout yang mendukung buku visual resep, penambahan informasi chef dan ahli gizi pada cover buku, merubah dan menyesuaikan gramasi kertas buku visual serta menambahkan konten yang berisi catatan ahli gizi dan chef pada buku visual. Maka dari itu berikut adalah final desain buku visual resep setelah dilakukannya revisi:



Gambar 5. 30 Revisi Cover Buku Visual Resep
Sumber: Dokumentasi Pribadi



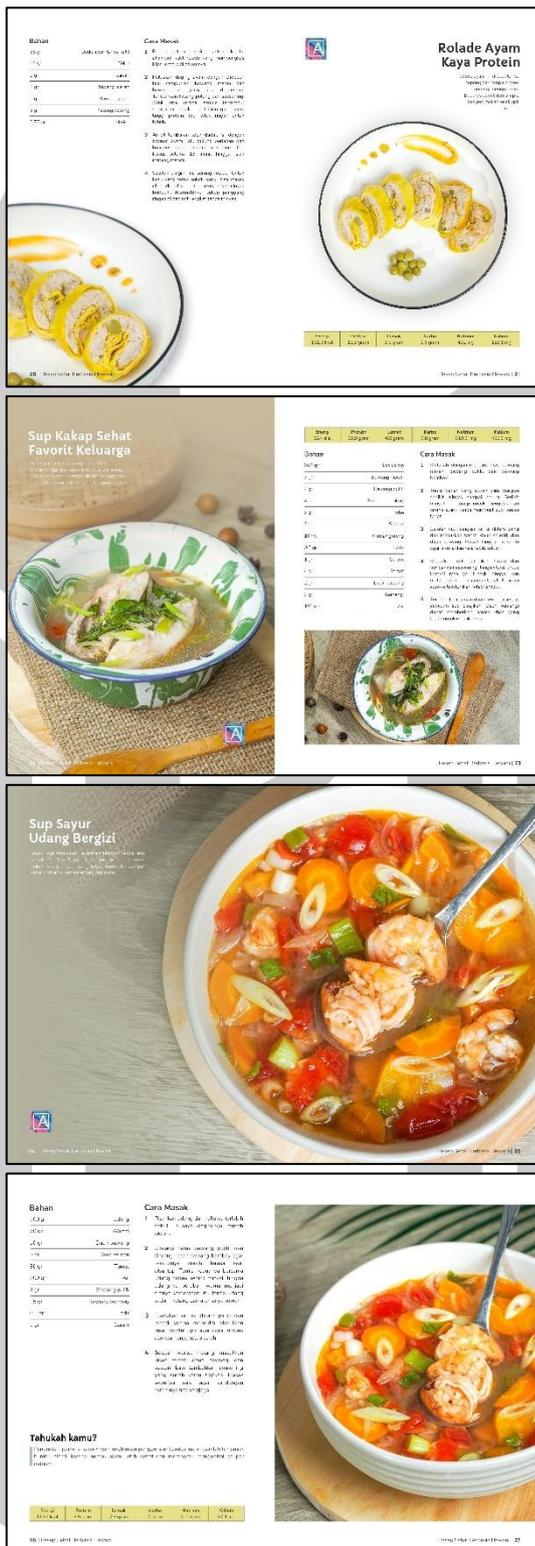
Gambar 5. 31 Revisi Konten Bab 1 Buku Visual Resep
Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gambar 5. 32 Revisi Konten Bab 2 Buku Visual Resep
Sumber: Dokumentasi Pribadi



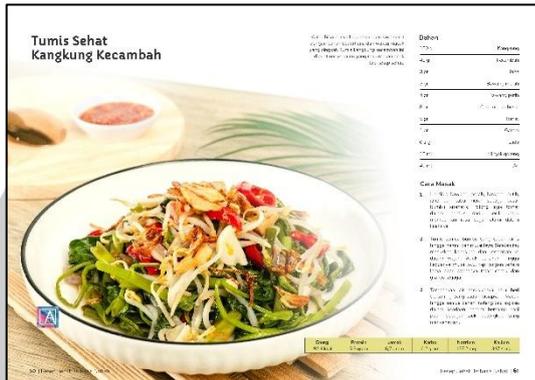
Gambar 5. 33 Revisi Konten Bab 2 Buku Visual Resep
Sumber: Dokumentasi Pribadi



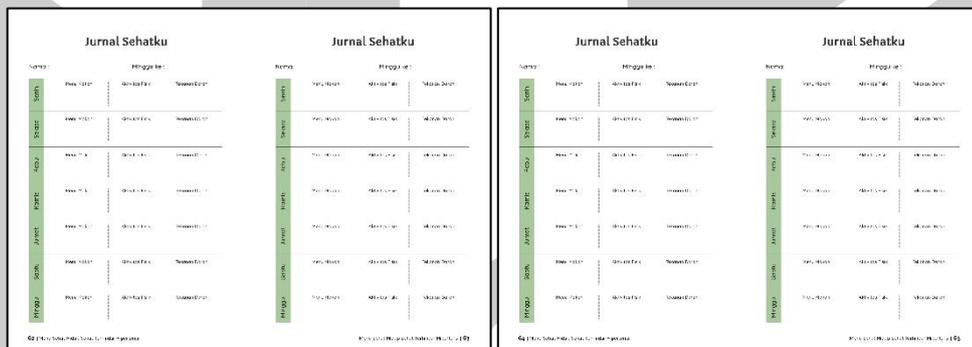
Gambar 5. 34 Revisi Konten Bab 2 Buku Visual Resep
Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gambar 5. 38 Revisi Konten Bab 2 Buku Visual Resep
Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gambar 5. 39 Revisi Konten Bab 2 Buku Visual Resep
Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gambar 5. 40 Revisi Konten Bab 3 Buku Visual Resep
Sumber: Dokumentasi Pribadi