



Berbagai Jenis Olahan Pangan



Tim Pengembang :

Sunarti, M.Pd

Liestina Wahyuni, SP, M.Pd

Dra. Hartini, M.Pd

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
BALAI PENGEMBANGAN PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
DAN PENDIDIKAN MASYARAKAT
KALIMANTAN TIMUR
TAHUN 2019**

Berbagai Jenis Olahan Pangan

1. Makanan Pokok

Beras dimasak



menjadi nasi



2. Pengolahan Lauk Pauk

a. Daging



menjadi bakso



b. Tahu



menjadi rolade



c. Tempe



menjadi burger



d. Daging ayam



menjadi nuget



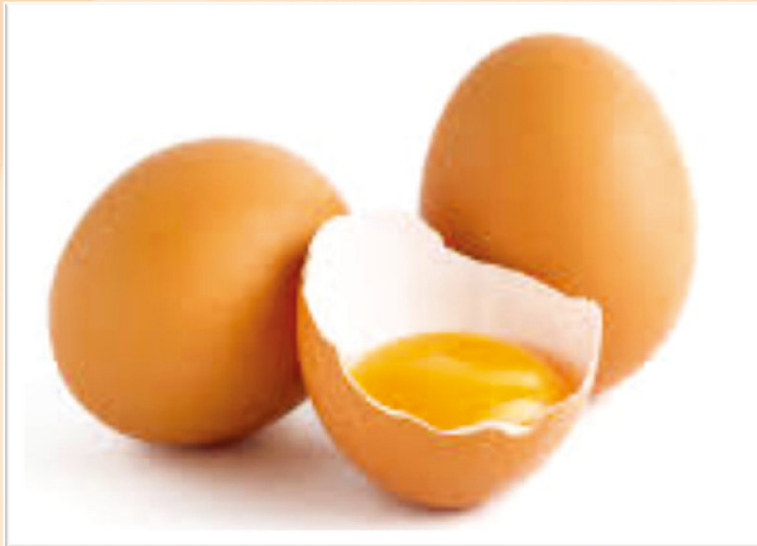
e. Ikan



menjadi mpek - mpek



f. Telur



menjadi omelet



- Mengukus merupakan metode memasak sayuran yang paling sehat. Karena cara ini dapat mempertahankan gizi dan mematangkan sayuran dalam waktu yang singkat

- Jika ingin merebus sayuran maka panaskan dulu airnya sampai mendidih baru celupkan sayur dalam beberapa menit

3. Pengolahan Sayur

a. Di kukus



b. Di Rebus



Cara Mengolah Sayur

- Untuk pengolahan sayur sebaiknya tidak dalam waktu yang lama (vitamin) 5 – 10 menit
- Warna sayur di olah masih cerah

c. Di Tumis



d. Di Santan



Buah - Buahan

- Buah paling baik adalah buah yang masih segar dan sedikit diolah



4. Pengolahan Buah - Buah

a. Jus



b. Manisan



c. Rujak



d. Keripik





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

BALAI PENGEMBANGAN ANAK USIA DINI DAN PENDIDIKAN MASYARAKAT
KALIMANTAN TIMUR

JL. BASUKI RAHMAT NO. 41 SAMARINDA 75242
Telepon (0541) 741341, Faksimile (0541) 741361
Email: pauddikmaskaltim@kemdikbud.go.id