

Olahan

UBI JALAR ORANGE IPOMOEA BATATAS L.



- apt. Hafiz Ramadhan, M.Sc
- apt. Dyera Forestryana
- Cast Torizellia, S.S.T.Keb., M.Ke

- Prof. Dr. Muhtadi, M.Si
- Dr. Haryoto, M.Sc
- Dr. Ir. Suranto, M.Si., MM

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Puji Syukur penulis haturkan kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan buku "Olahan Daun Kelor *Moringa oleifera* L." ini. Buku ini mengulas tentang berbagai macam pengetahuan tentang Daun Kelor meliputi pengertian, kandungan gizi serta pemanfaatan olahan daun kelor.

Penulis menyadari buku ini masih memiliki banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis memohon saran dan masukkan dari semua pihak demi kemajuan buku ini.

Akhir kata penulis ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu dalam penyelesaian dan penerbitan buku ini. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat bagi seluruh pembaca

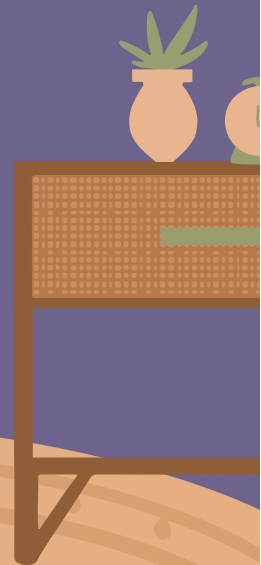
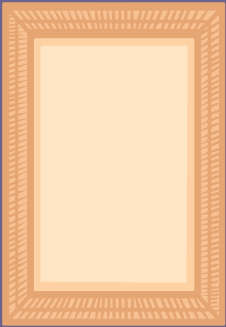
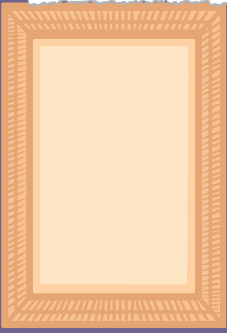
Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul dan Nama Penulis.....	i
Kata Pengantar.....	ii
Daftar Isi.....	iii
Pendahuluan.....	1
Kandungan Gizi Ubi Jalar Orange.....	10
MP-ASI Berbahan dasar Ubi Jalar Orange	14
Daftar Pustaka.....	49
Ucapan Terima Kasih.....	50
Tentang Penulis.....	51

PENDAHULUAN

**TAHUKAH KAMU
APA ITU
UBI ORANGE ?**





**UBI ORANGE
MERUPAKAN SALAH
SATU JENIS UBI JALAR
YANG ADA DI INDONESIA**

**JENIS UBI JALAR ADA 4 MACAM
YAITU :**

UBI CILEMBU

**UBI
ORANGE**

**UBI UNGU DAN
UBI PUTIH**






**WAH TERNYATA
BANYAK JENIS NYA
YA !**



**APAKAH ADA PERBEDAAN
DARI KEEMPAT JENIS
ITU PAK?**



**ADA PERBEDAAN
UNTUK KEEMPAT
JENIS UBI ITU**




**UBI JALAR UNGU MEMILIKI CIRI KULIT DAN
ISI BERWARNA UNGU. UBI JALAR UNGU
MERUPAKAN UBI JALAR YANG PALING
DIGEMARI KARNA MEMILIKI RASA YANG
LEBIH MANIS DAN TEKSTUR YANG LEBIH
LEMBUT DIBANDING JENIS LAINYA**

UBI JALAR CILEMBU MERUPAKAN UBI JALAR YANG KHAS DARI DAERAH CILEMBU, JAWA BARAT. UBI INI MEMILIKI WARNA KULIT KREM. WARNA DAGING ATAU ISI UMBI ADALAH KREM KEKUNING-KUNINGAN.

UBI JALAR ORANGE MEMILIKI WARNA ORANGE PADA KULIT MAUPUN BAGIAN DALAMNYA. RASA UBI JALAR INI MANIS DENGAN TEKSTUR YANG LEBIH LEMBUT SERTA BERAIR. UBI INI KAYA AKAN BETAKAROTEN.



UBI JALAR PUTIH MEMILIKI ISI BERWARNA PUTIH DENGAN TEKSTUR YANG LEBIH PADAT. UBI JALAR PUTIH MEMILIKI CITA RASA YANG MANIS. UNTUK UBI JALAR PUTIH ADA YANG BAGIAN KULITNYA BERWARNA KUNING, MERAH DAN UNGU.



UBI JALAR (IPOMEOA BATATAS) MERUPAKAN TANAMAN YANG MUDAH TUMBUH DI BERBAGAI TEMPAT DENGAN LAMA WAKTU TUMBUH HINGGA PANEN SEKITAR 3 BULAN.

UBI JALAR BISA TUMBUH DIMANA AJA YA PAK ?

PANEN NYA BERAPA LAMA?

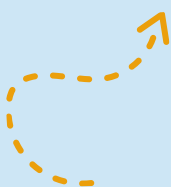
KANDUNGAN GIZI UBI ORANGE APA SAJA PAK?

KOMPONEN UTAMA PADA UBI JALAR ADALAH KARBOHIDRAT. SEWAKTU DIPANEN, UBI JALAR KERING DENGAN KADAR AIR 16-40% MENGANDUNG SEKITAR 75-90% ADALAH KARBOHIDRAT. OLEH MASYARAKAT, TANAMAN INI HANYA DIMANFAATKAN SEBAGAI SUMBER PANGAN, SEHINGGA NILAI EKONOMISNYA KURANG.

KANDUNGAN LENGKAP GIZI UBI DAPAT DI LIHAT DI BAWAH INI

KANDUNGAN GIZI UBI JALAR ORANGE

MINERAL



961 Ug (107% DV) **A**
Vitamin A, RAE

Mn 0,497 mg (22% DV)
Manganese

19,6 mg (11% DV) **C**
Ascorbic Acid

Cu 0,161 mg (18% DV)
Copper

0,884 mg (18% DV) **B5**
Pantothenic Acid

K 475 mg (10% DV)
Potassium

0,286 mg (17% DV) **B6**
Pyridoxine

Mg 27 mg (6% DV)
Magnesium

1,487 mg (9% DV) **B3**
Niacin

0,107 mg (8% DV) **B1**
Thiamin

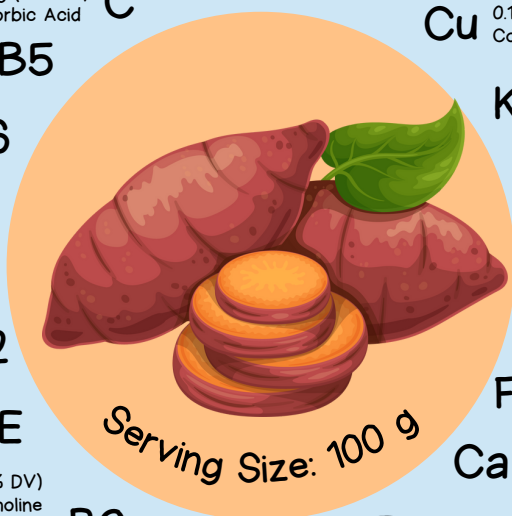
0,106 mg (8% DV) **B2**
Riboflamin

0,71 mg (5% DV) **E**
Alpha-tocopherol

13,1 mg (2% DV)
Choline

6 ug (2% DV) **B9**
Folate

2,3 ug (2% DV) **K**
Phylloquinnone



Serving Size: 100 g

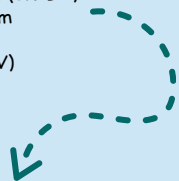
P 54 mg (4% DV)
Phosphorus

Fe 0,69 mg (4% DV)
Iron

Ca 38 mg (3% DV)
Calcium

Zn 0,32 mg (3% DV)
Zink

Less than 2% DV minerals
Sodium & Selenium



VITAMIN

CALORIES
90 Kcal

WATER
75,78 g

PROTEIN
2,01 g (4% DV)

CARBOHYDRATE
20,71 g (7% DV)

FAT
0,15 g (0% DV)

DIETARY FIBER
3,3 g (13% DV)

SUGARS
6,48 g (13% DV)



Ubi Jalar atau ketela rambat (dalam bahasa latin: Ipomoea batatas L.)



Nama lain ubi manis atau sweet potatoe



Pati ubi jalar mengandung nutrisi yang tinggi

Ubi jalar mengandung karbohidrat setelah gandum, beras, jagung dan singkong




Ubi jalar mudah dibudidayakan

**PERHATIKAN
PENJELASAN
BERIKUT YA**





**APAKAH ADA MANFAAT
JIKA KITA MENGKONSUMSI
UBI ORANGE?**



**TENTU SAJA ADA,
MANFAAT UBI ORANGE
ANTARA LAIN SEBAGAI
BERIKUT !**

Mengurangi risiko penyakit jantung dan stroke

Vitamin B 6

Membantu pencernaan

Ubi jalar banyak mengandung serat antara 0,90–1,20%

Meningkatkan kesehatan mata dan sistem
kekebalan tubuh

Betakaroten (Vit A) berfungsi untuk menjaga kesehatan
mata dan sistem kekebalan tubuh

Mencegah penyakit mematikan seperti
kanker dan HIV/AIDS

Kandungan antosiannin yang tinggi dalam ubi jalar

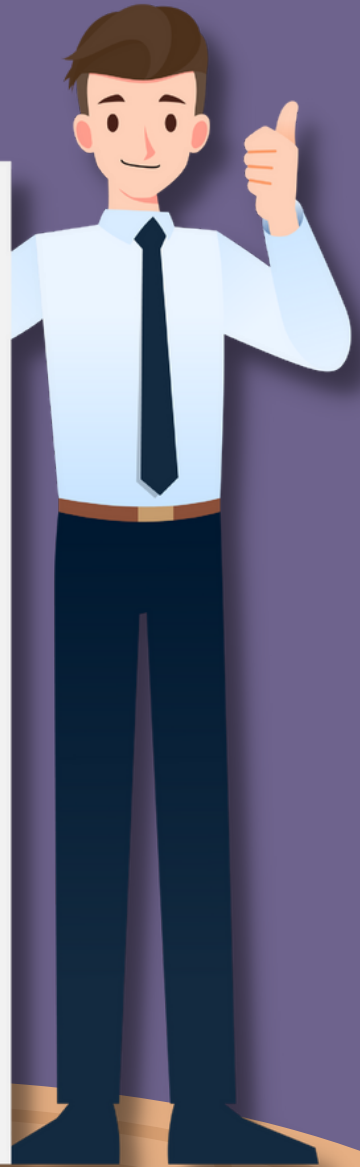
Mengurangi risiko radang sendi (arthritis)

Kandungan beta-cryptoxanthin dalam ubi jalar dapat
mencegah dan mengobati radang sendi (arthritis)

Mengendalikan tekanan darah

Potasium dan Magnesium

**PEMANFAATAN UBI
ORANGE ANTARA LAIN
ADALAH SEBAGAI
MAKANAN PENDAMPING
ASI (MP-ASI)**





MENU MAKANAN PENDAMPING ASI (MP-ASI) BERBAHAN DASAR UBI JALAR ORANGE



PUREE UBI ORANGE



BAHAN

- 1/4 cangkir kembang kol
- 1 ubi orange ukuran sedang
- Air atau ASI, secukupnya

CARA PEMBUATAN

- Cuci semua bahan hingga bersih.
- Potong ubi orange dan kembang kol menjadi potongan-potongan kecil.
- Kukus selama 8 menit atau sampai lunak.
- Masukkan semua bahan ke dalam blender, haluskan sampai mencapai konsistensi yang diinginkan.

MIE

UBI ORANGE



BAHAN

- 350 gr tepung terigu protein tinggi
- 100 gr ubi orange
- 100 ml air
- 1 butir telur
- 2 gr garam

CARA PEMBUATAN

- Blender ubi kuning bersama 100 ml
- Campur semua bahan beserta ubi kuning blender. Uleni hingga kalis
- Siapkan pasta maker, bagi adonan menjadi 4 bagian. Giling dg ukuran 1 sebanyak 5x, lalu ukuran 3, 5 dan 7 masing-masing 1x.
- Potong adonan yg sudah pipih dg pasta maker yg digunakan untuk memotong mie.
- Mie ubi siap digunakan

SMOOTHIE UBI ORANGE



BAHAN

- 1-1,5 cangkir ASI atau susu (sesuai selera)
- 1/2 cangkir ubi orange matang
- 8 ons campuran buah (blueberry, blackberry dan strawberry)
- 2 kurma matang

CARA PEMBUATAN

- Campurkan semua bahan ke dalam blender, blender hingga halus. (sisakan bahan sedikit untuk topping)
- Taburi topping buah dan sajikan

COOKIES

UBI ORANGE



BAHAN

- 250 gram ubi orange
- 100 gram tepung beras
- 100 gram gula pasir
- 100 gram margarin
- 1 butir kuning telur ayam
- ChococipS

CARA PEMBUATAN

- Bersihkan ubi orange kemudian kukus hingga matang. Kira-kira 10–15menit atau bisa dicek menggunakan garpu bila sudah empuk artinya sudah matang
- Kupas ubi yg sudah matang kemudian tumbuk hingga halus
- Campurkan ubi, tepung beras, gula, margarin, dan kuning telur. Uleni menggunakan tangan saja tidak perlu mixer. Cukup uleni sampai adonan rata.
- Bentuk adonan sesuai selera lalu beri sayatan menggunakan garpu atau tepi sendok agar adonan mudah kering dan matang, kemudian tambahkan chococips di atasnya
- Panggang di atas teflon atau oven dengan api kecil sekitar 15 menit

CUROS

UBI ORANGE



BAHAN

- 150 gr ubi orange yang sudah dikukus
- 40 gr butter margarin
- 1 sdt gula pasir
- 125 ml air
- Sejumput garam
- 75 gr tepung terigu
- 1 butir telur
- Secukupnya minyak goreng

CARA PEMBUATAN

- Haluskan ubi orange dengan sedikit air dari takaran yang sudah ada.
- Masukkan butter margarin, gula palm, garam dan air ke dalam panci. Rebus hingga mendidih. Matikan kompor.
- Masukkan tepung, aduk sampai tercampur rata. Nyalakan kembali kompor dengan api sangat kecil, masak adonan sekitar 2 menit sambil diaduk balik.
- Pindahkan adonan ke dalam wadah, masukan ubi ungu dan aduk merata. Diamkan sebentar sampai adonan agak hangat.
- Tambahkan telur pada adonan, aduk rata dan masukan ke dalam plastik segitiga. Masukan adonan ke dalam chiller sekitar 15 menit agar adonan lebih set dan mudah dibentuk. Tapi jika ingin bentuk churros pada umumnya, bisa langsung di goreng.
- Siapkan baking paper, kemudian bentuk adonan seperti sesuai selera. Masukan kembali adonan churros yg sudah dibentuk ke dalam chiller supaya mudah dilepas dari baking paper saat proses menggoreng. Langsung di goreng juga bisa, baking paper ikut dimasukan ke dalam minyak panas dan dia akan terlepas.
- Panaskan minyak goreng, masukan adonan churros satu persatu dan goreng dengan api sedang cendrung kecil hingga matang, churros kokoh dan berubah warna.

PUKIS UBI ORANGE



BAHAN

- 300 gram ubi orange (berat setelah dikupas dan dikukus)
- 3 butir telur ayam
- 275 gram gula pasir
- 400 gram tepung terigu protein sedang
- 450 ml air
- 4 sdm susu kental manis putih
- 100 gram margarin
- 50 gram minyak goreng bersih
- Bahan biang :
- 1 sdt ragi instan
- 1 sdt gula pasir
- 50 ml air hangat kuku

CARA PEMBUATAN

- Haluskan ubi orange dengan 200 ml air, aku pakai hand blender biar cepet
- Lelehkan margarin dan minyak goreng, jangan sampai mendidih. Aduk rata bahan biang, diamkan 10 menit sampai berbusa
- Kocok atau Mixer dengan kecepatan sedang telur ayam dan gula pasir sampai lembut.
- Masukkan ubi yang sudah dihaluskan, mixer sampai rata. Tambahkan bahan biang, mixer lagi sampai tercampur rata
- Masukkan ayakan tepung terigu protein sedang bergantian dan susu kental manis putih sambil dimixer sampai rata.
- Masukkan sisa air, mixer lagi.
- Masukkan lelehan margarin dan minyak goreng, mixer sampai tercampur rata. Ratakan pakai spatula agar bawahnya ikut tercampur
- Tutup dengan serbet bersih, istirahatkan selama 1 jam.
- Panaskan cetakan kue pukis, olesi dengan margarin, tuang adonan 2/3 bagian cetakan lalu tutup. Setelah setengah matang, kasih topping potongan keju cheddar atau sesuai selera.

BUBUR CANDIL UBI ORANGE



BAHAN

- 350 gr ubi orange kukus
- 160 gr tepung tapioka
- 1/4 sdt garam
- Kuah kental candil :
- 1 liter air
- 1 lembar daun pandan
- 200–230 gr gula aren
- 4 sdm tepung tapioka yang sudah di larutkan dgn sdkt air
- Kuah santan :
- 200 gr santan instan
- 200–300 ml air
- 1 lembar daun pandan
- Sejumput garam

GARA PEMBUATAN

- Kupas ubi orange,lalu cuci bersih,dan tiriskan. Panaskan kukusan,lalu kukus ubi hingga lembut. Jika sudah lembut,angkat dan langsung di haluskan.
- Setelah halus merata,masukan tepung tapioka dan garam,aduk hingga rata,lalu bulat² sebesar kelereng.
- Didihkan air dan daun pandan,bila sudah mendidih,masukan bola² candil,biarkan matang merata sampai mengapung semua
- Masukan gula aren,biarkan hingga mencair,test rasa tingkat kemanisannya.
- Siapkan wadah,masukan 4 sdm tepung tapioka,larutkan dengan sedikit air,lalu masukan ke dalam bubur candil tadi yang di masak,aduk hingga mengental. Lalu angkat.
- Siapkan panci,masukan air masak hingga mendidih baru masukan santan instan,garam dan daun pandan,aduk rata sejenak,baru angkat.

JUS PISANG, KIWI DAN UBI ORANGE



BAHAN

- 1 buah pisang Cavendish
- 1 buah kiwi
- 2 buah perasan jeruk
- 100 gram ubi (kukus 15 menit)
- 500 ml water kefir (bisa diganti dengan air mineral)

CARA PEMBUATAN

- Masukkan semua bahan ke blender
- Blender semua bahan dan siap dinikmati

KLEPON

UBI ORANGE



BAHAN

- 200 gr ubi orange (2 bh ubi orange ukuran sedang)
- 150 gr tepung ketan
- 1/2 sdt garam
- 1 sdm air kapur sirih (skip)
- Secukupnya air hangat
- Secukupnya gula merah utk isian
- 1/2 butir kelapa parut (saya 1/4)
- 1 lembar daun pandan
- 1/4 sdt garam

GARA PEMBUATAN

- Kukus parutan kelapa yang dicampur bersama garam dan daun pandan kurang lebih 10 menit, sisihkan.
- Kupas ubi orange lalu bersihkan
- Kukus ubi orange hingga empuk lalu lumatkan/haluskan dengan garpu.
- Dalam wadah, campurkan ubi orange yang sudah dihaluskan dengan tepung ketan dan garam, tuangi air hangat secukupnya, uleni hingga adonan pas untuk dipulung
- Didihkan air dalam panci.
- Ambil secukupnya adonan, pipihkan lalu beri potongan gula merah ditengahnya, tutup bentuk bulat, lakukan hingga selesai.
- Rebus bola klepon dalam air mendidih, tunggu mengapung tanda klepon sudah matang dan siap diangkat.
- Gulingkan di kelapa parut, sajikan

BINGKKA

UBI ORANGE



BAHAN

- 200 gr ubi orange (2 bh ubi orange ukuran sedang)
- 150 gr tepung ketan
- 1/2 sdt garam
- 1 sdm air kapur sirih (skip)
- Secukupnya air hangat
- Secukupnya gula merah utk isian
- 1/2 butir kelapa parut (saya 1/4)
- 1 lembar daun pandan
- 1/4 sdt garam

GARA PEMBUATAN

- Kukus parutan kelapa yang dicampur bersama garam dan daun pandan kurang lebih 10 menit, sisihkan.
- Kupas ubi orange lalu bersihkan
- Kukus ubi orange hingga empuk lalu lumatkan/haluskan dengan garpu.
- Dalam wadah, campurkan ubi orange yang sudah dihaluskan dengan tepung ketan dan garam, tuangi air hangat secukupnya, uleni hingga adonan pas untuk dipulung
- Didihkan air dalam panci.
- Ambil secukupnya adonan, pipihkan lalu beri potongan gula merah ditengahnya, tutup bentuk bulat, lakukan hingga selesai.
- Rebus bola klepon dalam air mendidih, tunggu mengapung tanda klepon sudah matang dan siap diangkat.
- Gulingkan di kelapa parut, sajikan

UBI GORENG KREMES



BAHAN

- 1 butir telur
- 20 sdm tepung terigu
- 3 sdm tepung beras
- 2 sdm tepung maizena
- 1/2 sdt baking powder
- 300 ml air dingin
- 4-5 sdm gula pasir sesuai rasa
- secukupnya Pewarna kuning makanan
- secukupnya Garam
- secukupnya Minyak goreng
- Ubi orange secukupnya

GARA PEMBUATAN

- Siapkan bahan ubi yang sudah di potong dan di cuci bersih
- Dalam wadah masukkan tepung terigu, tepung beras, tepung maizena, gula pasir, telur dan baking powder.
- Tuang air aduk hingga merata, beri sedikit tetesan pewarna kuning makanan. aduk kembali
- Masukkan 2: potong ubi balurkan hingga merata
- Sebelumnya panaskan minyak goreng, setelah panas masukkan potongan ubi yang di balur tepung
- Goreng sampai kuning kecokelatan
- Ubi Orange/ubi jalar goreng siap di sajikan selagi hangat

DONAT

UBI ORANGE



BAHAN

- 250 gr tepung protein tinggi
- 100 gr ubi jalar
- 120 ml susu cair
- 3 sdm gula
- 25 gr margarin
- 1 kuning telur
- 1 sdt ragi instan
- 1/4 sdt garam

GARA PEMBUATAN

- Kukus ubi jalar sampai matang lalu haluskan dengan garpu. Campur dalam wadah semua bahan kecuali garam dan margarin. Uleni sampai kalis. Lalu masukkan garam dan margarin uleni dengan tangan sampai kalis elastis. Tutup dan proofing 30 menit.
- Kempiskan adonan. Bagi adonan menjadi beberapa bagian, lalu bulatkan. Tutup dan proofing 15 menit. Setelah itu ambil 1 bulatan dari yang paling awal dibulatkan. Pipihkan sedikit jangan ketipisan, kemudian lubangi.
- Letakkan di loyang yang sudah taburi tepung atau letakkan di alas khusus donat. Lalu tutup dan proofing sampai mengembang kira-kira 10-15 menit saja. Panaskan minyak 10 menit sebelum proofing berakhir. Jumlah minyak harus banyak.
- Goreng donat berurutan dari yang paling awal dibentuk. Balik sekali saja. Donat yang resting dan proofingnya pas akan muncul whitering saat digoreng.

KUE LUMPUR UBI ORANGE



BAHAN

- 250 gram tepung ketan putih
- 30 gram tepung beras putih
- 100 gram ubi orange
- 50 gram gula pasir
- 1/2 sdt garam
- 150 ml air
- Secukupnya wijen
- Minyak untuk menggoreng
- 3 genggam kacang tunggak
- 3 sdm gula putih
- Sejumput garam
- 2 lembar daun pandan

CARA PEMBUATAN

- Siapkan semua bahan yang dibutuhkan, kacang tunggak direndam semalaman kemudian rebus dengan daun pandan selama 5 menit kemudian matikan api kompor lalu biarkan terendam pada air rebusan selama 30 menit dan jangan dibuka tutup panci rebusan. Nyalakan api kompor dan didihkan kembali selama 20 menit, angkat dan tiriskan. Lumatkan kacang hingga agak halus kemudian masak sebentar dengan gula, garam dan sedikit air 3 sdm hingga agak menyusut lalu sisihkan.
- Lumatkan ubi kemudian campur tepung beras, ketan, gula, garam, dan air sedikit demi sedikit hingga bisa dibulatkan. Ambil secukupnya adonan kemudian beri isian kacang tunggak lalu bulatkan, lalu baluri dengan wijen.
- Siapkan minyak goreng lalu masukkan onde onde hingga terendam kemudian nyalakan dengan api sedang. Perlahan minyak akan panas dan mulai mengapung onde ondenya, biarkan mengapung sebentar dan agak kecoklatan. Angkat dan tiriskan.

ONDE-ONDE UBI ORANGE



BAHAN

- 250 gram tepung ketan putih
- 30 gram tepung beras putih
- 100 gram ubi orange
- 50 gram gula pasir
- 1/2 sdt garam
- 150 ml air
- Secukupnya wijen
- Minyak untuk menggoreng
- 3 genggam kacang tunggak
- 3 sdm gula putih
- Sejumpt garam
- 2 lembar daun pandan

CARA PEMBUATAN

- Siapkan semua bahan yang dibutuhkan, kacang tunggak direndam semalaman kemudian rebus dengan daun pandan selama 5 menit kemudian matikan api kompor lalu biarkan terendam pada air rebusan selama 30 menit dan jangan dibuka tutup panci rebusan. Nyalakan api kompor dan didihkan kembali selama 20 menit, angkat dan tiriskan. Lumatkan kacang hingga agak halus kemudian masak sebentar dengan gula, garam dan sedikit air 3 sdm hingga agak menyusut lalu sisihkan.
- Lumatkan ubi kemudian campur tepung beras, ketan, gula, garam, dan air sedikit demi sedikit hingga bisa dibulatkan. Ambil secukupnya adonan kemudian beri isian kacang tunggak lalu bulatkan, lalu baluri dengan wijen.
- Siapkan minyak goreng lalu masukkan onde onde hingga terendam kemudian nyalakan dengan api sedang. Perlahan minyak akan panas dan mulai mengapung onde ondenya, biarkan mengapung sebentar dan agak kecoklatan. Angkat dan tiriskan.

UBI ORANGE GORENG



BAHAN

- Ubi Oren /Ubi kuning
- 3 sdm tepung terigu serbaguna
- 2 sdm tepung tapioka
- 1 sdm tepung beras
- Garam,gula pasir,kaldu bubuk
- Air secukupnya untuk mengencerkan

CARA PEMBUATAN

- Cuci bersih ubi lalu kupas kulitnya iris memanjang seperti stik
- Siapkan mangkuk campur semua bahan aduk rata tambahkan air aduk sampai rata
- Masukkan potongan ubi aduk rata
- Siapkan wajan beri minyak secukupnya goreng ubi sampai kuning keemasan balik satu sisinya sampai matang semua angkat tiriskan
- Ubi goreng siap disajikan

KUE TALAM UBI ORANGE



BAHAN

- Lapisan merah :
- 150 gram ubi orange (berat setelah dikupas dan dikukus)
- 50 gram tepung beras
- 20 gram tepung tapioka
- 50 gram gula pasir
- 185 ml air
- 1 bks sasa santan bubuk
- Sedikit garam halus
- Lapisan putih :
- 1 sdm tepung beras
- 2 sdm tepung tapioka
- 100 ml air
- Sedikit garam halus
-

CARA PEMBUATAN

- Kupas ubi lalu cuci bersih. Potong kecil-kecil lalu kukus sampai empuk.
- Blender ubi dengan air hingga lembut
- Tuang ke wadah lalu kasih gula pasir, sasa santan bubuk, tepung beras, tepung tapioka, dan garam halus. Aduk rata.
- Aduk rata bahan lapisan putih. Sisihkan.
- Panaskan kukusan dan lapiisi tutup kukusan dengan serbet bersih. Olesi cetakan talam dengan minyak tipis-tipis. Tuang 2 sdm adonan putih lalu kukus 7 menit. Masukkan adonan ubi sampai penuh kukus lagi 20 menit.
- Angkat dan dinginkan. Keluarkan dari cetakan. Siap disajikan.
-

BAKPAO

UBI ORANGE



BAHAN

- 250 gr tepung terigu protein rendah
- 125 gr ubi jalar oranye setelah dikukus
- 100 ml air
- 1 sdt ragi instan
- 1 sdm gula pasir
- 1 sdm margarin
- Sejumput garam

Isian
Kumbu ubi jala
Dark Coklat
Keju PARut (Opsional)

CARA PEMBUATAN

- Masukkan ragi instan, gula pasir ke dalam tepung terigu. Haluskan ubi jalar, lalu masukkan ke tepung. Aduk rata
- Masukkan air sedikit demi sedikit (airnya pakai air suhu ruang ya). Kemudian uleni hingga setengah kalis, masukkan margarin dan garam. Uleni hingga kalis
- Nah biasanya diistirahatkan dulu ya adonannya (ini punya saya tidak). Kemudian bagi adonan menjadi 7 bagian atau sesuai selera. Mulai panaskan kukusan
- Ambil 1 adonan, bulatkan, pipihkan dan bentuk lingkaran.
- Potong bagian ujungnya seperti gambar 2, ini jadi 8 kelopak ya.
- Letakkan isian di tengah, kemudian ambil satu persatu kelopak secara bergantian
- Lalu letakkan di kertas roti. Lakukan untuk semua adonan. Tunggu hingga mengembang 2x
- Kemudian yang sudah mengembang dahulu di kukus selama 12 menit. Setelah 12 menit buka tutupnya sedikit, biarkan hingga uap panasnya hilang, angkat bakpaonya. Lakukan untuk bakpaos lainnya
- Sajikan

BOLU KUKUS UBI ORANGE



BAHAN

- 150 gr ubi orange kukus
- 250 gr tepung terigu
- 180 gr gula pasir halus
- Sejumput garam
- 1 butir telur
- 1/2 sdt sp (bisa di skip)
- 1 sdt fermipan
- 200 ml susu cair (saya pake dan**w 27 gr + air)
- 50 ml minyak goreng / mentega cair
- secukupnya Vanili cair
- secukupnya Pewarna makanan orange

CARA PEMBUATAN

- Kukus ubi orange,
- blender ubi selagi masih hangat dg susu cair dan secukupnya pewarna orange sampai lembut, sisihkan
- Kocok telur, gula pasir halus, sp dan sejumput garam sampe putih pucat dg mix kec. tinggi
- Masukkan ubi yg sudah di blender ke dlm adonan, tambahkan minyak mix lagi sampe gula larut
- Masukkan tepung dan fermipan ke dlm adonan, mix kembali kira2 5 – 10 menit sampe adonan berat dan mengkilap
- Tutup adonan dg serbet bersih dan istirahatkan kira 1,5 jam.
- Panaskan kukusan dg api besar dan tutupnya kasih serbet supaya air uap tdk menetes ke kue.
- Isi cup dg adonan sampe penuh, dan kukus kurleb 20 menit
- Setelah 20 menit, buka tutup kukusan angkat kue yg sdh mateng, biarkan sampe dingin baru lepas dr cetakan
- Sajikan

POM-POM UBI ORANGE



BAHAN

- 1/2 kg Ubi Orange
- 5 Sdm Gula Halus
- 5 Sdm Tepung Tapioka
- 1/2 sdt Garam
- 1 bks Vanili
- secukupnya Coklat batangan
- Minyak goreng
- Bahan Pencelup
- 3 Sdm Tepung terigu
- 100 ml Air
- secukupnya Tepung panir

CARA PEMBUATAN

- Siapkan semua bahan yang akan digunakan. Bersihkan Ubi orange, kupas dan kemudian kukus.
- Haluskan Ubi orange, campur dengan tepung tapioka, gula, garam dan vanili, uleni hingga rata.
- Potong dadu, coklat batangan. Kemudian bentuk bulat adonan, isi dengan coklat batangan, bulatkan kembali, lakukan sampai adonan habis.
- Siapkan bahan pencelup (tepung terigu dan air) adonan jangan terlalu kental, juga jangan terlalu encer, celupkan bola2 kemudian gulungkan ke tepung panir
- Panaskan minyak, goreng bola2 sampai Kuning keemasan. Angkat dan tiriskan.
- Siap disajikan

ROTI MANIS

UBI ORANGE



BAHAN

- 300 gr tepung terigu (Δ biru)
- 30 gr butter margarin
- 3 sdm gula pasir
- 1 sdt ragi instan
- 160 ml susu coklat

Filling :

- 325 gr ubi oren, setelah dikukus
- 2 sdm madu
- 2 sdm gula pasir
- 1/2 sdm butter margarin

Olesan :

- 1 butir kuning telur, sebelum dioven
- secukupnya butter, setelah dioven

CARA PEMBUATAN

- Campurkan tepung terigu, gula pasir dan ragi instan, lalu masukkan susu coklat sedikit demi sedikit hingga setengah kalis. Tambahkan butter margarin, uleni hingga kalis
- Tutup kain bersih selama 1 jam. Bagi menjadi 13 bagian masing-masing @ 40 gr
- Kukus ubi selama 10 menit, haluskan selagi panas. Tambahkan madu, gula pasir dan butter margarin, aduk rata, bagi menjadi 13 bagian masing-masing @ 25 gr
- Ambil 1 buah adonan, pipihkan lalu masukkan filling, bulatkan kembali. Letakkan di alas kerja, pipihkan. Sayat-sayat menggunakan pisau, lalu gulung
- Sayat-sayat menggunakan pisau
- Gulung dari ujung bawah naik ke atas, lalu di lingkarkan. Ujung atas dan ujung bawah bertemu lalu tekan untuk mengunci.
- Masukkan kedalam loyang yang sudah diolesi dengan sedikit margarin, istirahatkan selama 30 menit (tutup kain bersih). Olesi dengan kuning telur. Panggang dengan suhu 170° C dengan api atas bawah selama 15-20 menit. Setelah dikeluarkan dari oven, langsung olesi dengan butter

KUE BUGIS UBI ORANGE



BAHAN

- 150–170 gr ubi Oren kukus haluskan
- 300 gr tepung ketan putih
- 1 sdt garam
- 1 Bks santan instan 65 ml
- 100–150 ml air hangat

Isian

- inti kelapa parut
- Daun pisang
- Minyak untuk olesan

CARA PEMBUATAN

- Dalam baskom campur ubi Oren yg sudah dihaluskan, tepung ketan putih, garam, santan aduk rata
- Tuang air hangat sedikit demi sedikit sambil diuleni sampai adonan bisa dipulung hentikan penambahan air, lalu timbang 50 gr siapkan unti kelapa parut
- Bentuk bulat isi dengan unti olesi tangan dengan minyak saat membulatkan kue Bugis agar kue saat dikukus tidak lengket
- Siapkan daun pisang yg sudah dipanaskan diatas kompor agar tidak robek saat membungkus lalu bungkus kue Bugis bentuk segitiga kukus selama 15 menit angkat siap disajikan

BAKWAN UBI ORANGE



BAHAN

- 150–170 gr ubi Oren kukus haluskan
- 300 gr tepung ketan putih
- 1 sdt garam
- 1 Bks santan instan 65 ml
- 100–150 ml air hangat

Isian

- inti kelapa parut
- Daun pisang
- Minyak untuk olesan

CARA PEMBUATAN

- Siapkan semua bahan yang akan digunakan
- Ubi orange iris tipis atau parut dengan alat. Siapkan wadah campur tepung terigu, Himalaya salt, bawang putih bubuk, lada bubuk, kaldu jamur dan ketumbar bubuk.
- Kemudian masukkan Ubi orange ditambah dengan air secukupnya dengan kekentalan sesuai selera namun jangan juga terlalu encer.
- Panaskan minyak goreng, ambil satu sendok sayur adonan. Goreng bolak balik sampai matang.
- Angkat tiriskan. Siap disajikan

ROTI SOBEK

UBI ORANGE



BAHAN

- 1/2 kg tepung Cakra protein tinggi
- 2 telur ayam suhu ruangan
- 9 sendok makan gula
- 2 sasait vanili bubuk
- Air es
- 1 sendok makan pernipan
- 1 sendok teh baking powder
- 1 mangkok ubi oren
- 4 sendok margarin
- Secukupnya Garam

GARA PEMBUATAN

- Larut kan 1 sasait SKM dengan 1 gelas air es, campurkan dengan ubi lalu blender. Cocok telur manual gula pasir dan baking powder
- Cocok telur sampai berbintik agar cpt mengembangkan tambahkan baking powder.
- Campurkan tepung, kocokkan telur, adonan ubi masukan sedikit2 uleni sampai tercampur. Baru tambahkan margarin, garam dan ragi instan
- Uleni sampai kalis, tak mudah putus saat di tarik dan tak lengket di tangan. Istirahatkan adonan 1 JM atau sampai ngembang 2x lipat.
- Tutup dengan kain basah y, bila sudah ngembang Kempesin dan uleni sebentar, tagan bisa taburi terigu agak tak lengket.
- Bentuk bulat, untuk timbangan sesuaikan, olesi cetakan dengan margarin, agak banyak y.
- Oven adonan dengan api sedang, untuk cek kematangan bisa tusuk dengan lidi, bila tidak lengket sudah matang
- Dinginkan adonan dan keluarkan dari cetakan, saat panas bisa olesi margarin dan taburi gula halus bila suka manis.

KUE PIA

UBI ORANGE



BAHAN

- Bahan kulit:
- 125 gr tepung terigu
- 1 sdt permipan
- 25 gr gula pasir
- 1/8 sdt garam
- 25 gr susu bubuk
- 25 gr mentega
- 65 ml air matang
- Isian:
- 200 gr ubi,kukus,haluskan
- 25 gr gula pasir
- 1 sdm susu bubuk
- 1/4 sdt vanili

CARA PEMBUATAN

- Campur semua bahan kulit uleni hingga kalis.bulatkan dan diamkan selama.30menit.siapkan wadah lain campur semua bahan isi.sisihkan
- Setelah 30menit bagi adonan kulit menjadi 10bagian.tiap bagian pipihkan dan isi dengan isian.bulatkan kembali dan pipihkan
- Panaskan teplon,panggang sampai kedua sisi kecoklatan.angkat dan sajikan

LASAGNA

UBI ORANGE



BAHAN

- 1 buah ubi jalar warna orange ukuran besar
- Bahan untuk Topping=
 - 1/2 pack keju chedar parut
 - 1/2 pack keju quickmelt parut
 - Bubuk oregano
- Bahan untuk Saos=
 - 1/4 pack keju chedar parut
 - Daging sapi cincang
 - 100 ml susu UHT Plain
 - 1 sdm tepung maizena. Larutkan dengan sedikit air
 - 3 buah tomat, buang isinya lalu cincang
 - 2 buah bawang putih cincang
 - 1/2 butir bombay cincang
 - 1 sdm margarin untuk menumis
 - 3 sdm saos sambal
 - 1 sdt penuh Bubuk oregano
 - 1 sdt merica bubuk
 - 1 sdt pala bubuk
- Bubuk paprika (bila pengen rasa pedas)

CARA PEMBUATAN

- Kupas ubi jalar, cuci lalu iris bulat tipis2
- Kukus ubi jalar selama kurleb 20menit
- Membuat Saos = Selama menunggu ubi matang...panaskan margarin diatas wajan, tumis bawang dan bombay sampai keluar aroma wangi. Lalu masukkan daging sapi tomat cincang dan saos sambal aduk2 sebentar
- Masukkan susu UHT keju chedar parut bubuk oregano merica bubuk dan bubuk pala. Kecilkan api dan Aduk2. Apabila sudah mendidih masukkan larutan maizena dan aduk2 kembali jangan sampai mengumpal
- Tes rasa...apabila ingin rasanya agak pedas bisa ditambah bubuk paprika. Matikan api
- Apabila ubi jalar sudah matang. Angkat dan matikan api...kemudian kita siapkan alumunium foil. Pertama kita masukkan 1 iris ubi jalar lalu tuang saos lasagna, lalu taburi keju chedar dan quickmelt parut. Lakukan sampai 3lapisan untuk 1 alumunium foil. Lakukan sampai ubi jalar dan saos lasagna habis
- Beri topping keju quickmelt keju chedar parut lalu taburi lagi dengan bubuk oregano
- Kukus selama kurleb 20 menit

PUTU AYU UBI ORANGE



BAHAN

- 2 butir telur ayam
- 135 gram gula pasir
- 1/2 sdt sp
- 150 gram tepung terigu protein sedang
- 100 gram ubi orange (berat setelah dikupas dan dikukus)
- 130 ml santan
- 1/4 sdt vanili bubuk
- 1/4 sdt garam halus
- 1/2 sdt pewarna orange
- Topping :
- 1 butir kelapa muda parut
- Sejumput garam halus

CARA PEMBUATAN

- Kupas kelapa lalu parut, campur dengan sedikit garam halus, aduk rata. Sisihkan.
- Kupas ubi lalu cuci bersih. Potong-potong kecil lalu kukus hingga empuk. Panas-panas langsung haluskan dan biarkan dingin lalu campur dengan santan, garam halus, vanili bubuk, dan pewarna orange. Sisihkan. (Aku saring agar tekstur kue halus).
- Mixer dengan kecepatan tinggi telur ayam dan gula pasir hingga gula hancur. Masukkan sp dan mixer lagi sampai mengembang kental berjejak.
- Masukkan ayakan tepung terigu bergantian dengan campuran ubi dan santan. Aduk rata dengan spatula
- Panaskan kukusan dan lapiasi tutup kukusan dengan serbet bersih. Olesi cetakan putu ayu dengan minyak beri kelapa parut lalu padatkan, beri adonan 3/4. Lalu kukus 20 menit.
- Angkat dan dinginkan. Keluarkan dari cetakan. Siap disajikan.

NUGGET

UBI ORANGE



BAHAN

- 500 gram ubi oren/sesuai selera
- 3 sdm tepung terigu
- 3 sdm tepung tapioka/sagu
- 3 sdm gula pasir/manis sesuai selera
- 1 sst kental manis putih/susu bubuk
- 1/4 sdt garam, tambahan sy
- Bahan pelapis basah :
- 2-3 sdm tpg terigu, cairkan
- Pelapis kering :
- Secukupnya tepung panir

CARA PEMBUATAN

- Siapkan bahan, kupas ubi, cuci, potong2, kukus hingga matang, angkat, haluskan
- Tambahkan tepung terigu, tepung sagu, gula, garam dan kental manis, aduk rata/uleni (jika adonan agak keras/kering bisa ditambahkan dg sedikit air). Panaskan kukusan dan bungkus tutupnya dg lap/serbet bersih. Siapkan cetakan/loyang, oles tipis dg minyak goreng/margarine.
- Masukkan adonan kedalam cetakan dan ratakan lalu kukus selama 20 menit atau sampai matang. Angkat, biarkan hingga dingin.
- Keluarkan dari cetakan, potong2. Siapkan bahan pelapis basah, campur tpg terigu dg air, aduk rata dan siapkan tepung panir. Lalu celupkan potongan nugget kedalam tepung cair dan masukan kedalam tepung panir bolak balik hingga terbalur. Dan lakukan hingga semua tebalut panir. Masukkan dalam kulkas dulu sebelum digoreng, agar panirnya menempel sempurna.
- Panaskan minyak lalu goreng hingga kecoklatan, angkat, tiriskan dan nugget ubi siap disajikan untuk teman minum teh atau kopi.

PANCAKE

UBI ORANGE



BAHAN

- 1 buah ubi jalar warna orange ukuran besar
- Bahan untuk Topping=
- 1/2 pack keju chedar parut
- 1/2 pack keju quickmelt parut
- Bubuk oregano
- Bahan untuk Saos=
- 1/4 pack keju chedar parut
- Daging sapi cincang
- 100 ml susu UHT Plain
- 1 sdm tepung maizena. Larutkan dengan sedikit air
- 3 buah tomat, buang isinya lalu cincang
- 2 buah bawang putih cincang
- 1/2 butir bombay cincang
- 1 sdm margarin untuk menumis
- 3 sdm saos sambal
- 1 sdt penuh Bubuk oregano
- 1 sdt merica bubuk
- 1 sdt pala bubuk
- Bubuk paprika (bila pengen rasa pedas)

CARA PEMBUATAN

- Kupas ubi jalar, cuci lalu iris bulat tipis2
- Kukus ubi jalar selama kurleb 20menit
- Membuat Saos = Selama menunggu ubi matang...panaskan margarin diatas wajan, tumis bawang dan bombay sampai keluar aroma wangi. Lalu masukkan daging sapi tomat cincang dan saos sambal aduk2 sebentar
- Masukkan susu UHT keju chedar parut bubuk oregano merica bubuk dan bubuk pala. Kecilkan api dan Aduk2. Apabila sudah mendidih masukkan larutan maizena dan aduk2 kembali jangan sampai mengumpal
- Tes rasa...apabila ingin rasanya agak pedas bisa ditambah bubuk paprika. Matikan api
- Apabila ubi jalar sudah matang. Angkat dan matikan api...kemudian kita siapkan aluminium foil. Pertama kita masukkan 1 iris ubi jalar lalu tuang saos lasagna, lalu taburi keju chedar dan quickmelt parut. Lakukan sampai 3lapisan untuk 1 aluminium foil. Lakukan sampai ubi jalar dan saos lasagna habis
- Beri topping keju quickmelt keju chedar parut lalu taburi lagi dengan bubuk oregano
- Kukus selama kurleb 20 menit

KOLAK PISANG & UBI ORANGE



BAHAN

- 1/2 batang ubi orange yg besar
- 4 pisang kepok
- 1 bungkus santan kara
- 1 setengah Gula merah bulat
- secukupnya Garam
- Daun pandan
- 2 sdm tepung maizena
- 1 L air

CARA PEMBUATAN

- Kupas ubi, potong dadu cuci bersih. Lalu direbus dgn 1L air. Masak sampai setengah matang
- Selagi menunggu ubi, potong serong pisang kepok nya.
- Campurkan santan kara dgn tepung maizena diwadah yg terpisah, aduk. supaya kuah kolak nya agak kental
- Setelah ubi setengah matang, campurkan pisang kepok, Gula merah, santan kara, dan daun pandan. Masak hingga Gula merah meleleh lalu aduk campurkan garam sesuai selera masak hingga matang. Tes rasa dan sajikan

KUE BULAN

UBI ORANGE



BAHAN

- 2 buah ubi ukuran sedang (kira-kira setelapak tangan)
- 1 sdt minyak zaitun
- Keju lunak untuk isian, saya pakai kraft milky soft
- Sedikit tepung gula halus

CARA PEMBUATAN

- Kupas ubi, cuci bersih, potong-potong lalu kukus hingga lunak. Jangan terlalu lama mengukus karena akan banyak kadar airnya.
- Selagi hangat lumatkan/haluskan.
- Setelah halus beri minyak zaitun, uleni hingga rata.
- Bulat-bulatkan adonan kira-kira sebesar bola pingpong.
- Untuk isian ambil keju lunak 1 sdt, bentuk bulat, lalu masukan ke dalam bola-bola ubi, bentuk bulat kembali.
- Taburi cetakan kue bulan dengan sedikit tepung gula halus supaya mudah dilepas nanti adonannya setelah dicetak. Masukan adonan, cetak, siap disajikan.

UBI ORANGE PANGGANG



BAHAN

- 400 gr ubi oranye
- 40 ml kental manis (1 sachet)
- 1 sdm butter
- 75 gr keju cheddar parut
- secukupnya choco chips

CARA PEMBUATAN

- Cuci bersih ubi, potong² lalu kukus sampai matang, kupas & haluskan.
- Masukkan kental manis, aduk rata.
- Tambahkan butter, keju parut (sisakan secukupnya utk topping) & choco chips aduk rata
- Masukkan ke dalam cup aluminium foil, beri topping keju atau sesuai selera.
- Oven dg suhu 180°C api atas bawah selama 15 menit.
- Angkat, sajikan.

PUDING UBI ORANGE



BAHAN

- 200 gr ubi oranye kukus
- 1 bungkus bubuk agar-agar plain
- 100 gr gula pasir (sesuai selera)
- 2 sachet kental manis
- 2 sdm maizena
- 1/4 sdt garam
- 800 ml air

CARA PEMBUATAN

- Blender ubi oranye dengan sebagian air kemudian saring.
- Masukkan sisa bahan puding ke dalam panci kemudian aduk rata.
- Rebus puding hingga mendidih. Diamkan sebentar sampai uap panas hilang
- Tuang adonan puding ke dalam loyang, diamkan hingga set (masukan kulkas).

PANCAKE

UBI ORANGE



BAHAN

- 1 buah ubi jalar warna orange ukuran besar
- Bahan untuk Topping=
 - 1/2 pack keju chedar parut
 - 1/2 pack keju quikmelt parut
 - Bubuk oregano
- Bahan untuk Saos=
 - 1/4 pack keju chedar parut
 - Daging sapi cincang
 - 100 ml susu UHT Plain
 - 1 sdm tepung maizena. Larutkan dengan sedikit air
 - 3 buah tomat, buang isinya lalu cincang
 - 2 buah bawang putih cincang
 - 1/2 butir bombay cincang
 - 1 sdm margarin untuk menumis
 - 3 sdm saos sambal
 - 1 sdt penuh Bubuk oregano
 - 1 sdt merica bubuk
 - 1 sdt pala bubuk
- Bubuk paprika (bila pengen rasa pedas)

CARA PEMBUATAN

- Kupas ubi jalar, cuci lalu iris bulat tipis2
- Kukus ubi jalar selama kurleb 20menit
- Membuat Saos = Selama menunggu ubi matang...panaskan margarin diatas wajan, tumis bawang dan bombay sampai keluar aroma wangi. Lalu masukkan daging sapi tomat cincang dan saos sambal aduk2 sebentar
- Masukkan susu UHT keju chedar parut bubuk oregano merica bubuk dan bubuk pala. Kecilkan api dan Aduk2. Apabila sudah mendidih masukkan larutan maizena dan aduk2 kembali jangan sampai mengumpal
- Tes rasa...apabila ingin rasanya agak pedas bisa ditambah bubuk paprika. Matikan api
- Apabila ubi jalar sudah matang. Angkat dan matikan api...kemudian kita siapkan alumunium foil. Pertama kita masukkan 1 iris ubi jalar lalu tuang saos lasagna, lalu taburi keju chedar dan quickmelt parut. Lakukan sampai 3lapisan untuk 1 alumunium foil. Lakukan sampai ubi jalar dan saos lasagna habis
- Beri topping keju quickmelt keju chedar parut lalu taburi lagi dengan bubuk oregano
- Kukus selama kurleb 20 menit

MUSTOFA

UBI ORANGE



BAHAN

- 300 gr ubi jalar, saya pakai ubi orange
- 3 lmr daun jeruk
- 1 sdt gula merah
- 1/4 sdt garam
- Secukupnya kaldu bubuk
- 1 ssm minyak goreng

Bumbu halus :

- 1 bh cabe merah besar
- 3 btr bawang merah
- 1 siung bawang putih

CARA PEMBUATAN

- Kupas bersih ubi, masukkan dalam rendaman air supaya tidak hitam.
- Potong tipis bentuk korek api, bisa juga diserut kasar lalu rendam kembali kedalam air. Kemudian cuci bersih 4-5kali, sampai air rendaman berwarna bening. Tiriskan sampai setenga kering.
- Haluskan semua bahan bumbu halus, saya pakai blender dengan menambahkan 2sdm air.
- Panaskan minyak goreng, lalu tumis bumbu halus sampai matang. Tambahkan irisan gula merah, garam, penyedap dan daun jeruk aduk sampai rata dan gula larut. Kemudian beri air perasan air jeruk nipis. Aduk rata dan cek rasa sampai pas.
- Kecilkan api. Masukkan ubi yang sudah digoreng. Aduk sampai rata. Siap disajikan. Jika ingin awet, tinggal masukkan kedalam wadah kedap udara.

SAUS FLA KEJU UBI ORANGE



BAHAN

- 1 buah ubi ukuran sedang (sy : ubi oren)
- 65 ml Santan kara
- 1 sdm Maizena
- 200 ml Uht full cream
- Daun pandan (sy skip)
- Topping keju

CARA PEMBUATAN

- Cuci bersih dan potong ubi lalu rebus atau kukus hingga empuk
- Sambil menunggu ubi empuk siapkan fla nya, campur maizena, santan, uht aduk" hidupkan kompor aduk terus hingga mengental dan meletup-letup
- Matikan kompor, haluskan ubi lalu simpan di wadah steril stlh itu siram dengan fla santan atasnya sy kasih toping keju. Sajikan

MUFFIN

UBI ORANGE



BAHAN

Bahan A

- 300 gr ubi oranye kukus
- 2 butir telur uk besar
- 50 gr margarine leleh
- 40 gr minyak kelapa
- 30 gr gula palm
- 80 gr gula pasir
- 1 sdt vanila
- 80 ml susu cair (resep asli 60

Bahan B

- 180 gr terigu pro rendah
- 1/4 sdt garam
- 1 sdt baking powder
- 1/2 sdt baking soda
- 1/2 sdt kayumanis bubuk

Topping

- Secukupnya kismis, keju, almond dan chocolate chip

CARA PEMBUATAN

- Kukus ubi oranye lalu siapkan bahan lainnya.
- Blender bahan A kemudian aduk rata bahan B
- Campurkan semuanya asal rata jangan over mixed yaa. Setelah itu tambahkan kismis. Tuang ke cetakan dan beri topping keju dan chocolate chips
- Panggang di preheat oven suhu 180°C selama 20 menit atau hingga matang
- Sajikan

SERABI KUAH UBI ORANGE



BAHAN

Bahan Serabi :

- 250 Grm Ubi Orange {Jenis Ubix, Ubi Madu} Kukus Hgg Matang, Haluskan
- 150 Grm Terigu Protein Rendah
- 100 Grm Tepung Beras
- 50 Grm Gula Pasir
- 200 Ml Santan Instan
- 300 Ml Air
- 1 Sdm Baking Powder
- 1 Sdt Ragi Instan
- 1/2 Sdt Garam Halus
- 2 Telur {Aku Pakai Telur Ayam Kampung}

Bahan Kuah Kinca :

- 150 Grm Gula Merah
- 200 Ml Santan Instan
- 300 Ml Air
- 1/2 Sdt Garam Halus

CARA PEMBUATAN

- Mix Semua Bahan, Lalu Aduk Hingga Benar-benar Merata
- Proofing Hingga Mengembang {Kurang Lebih 45 Menit}
- Ambil Adonan Dengan Menggunakan Sendok Sayur, Lalu Tuang Ke Dalam CetakAn Kue Lumpur. SebelumNya CetakAn Kue Lumpur Harus Sudah Benar2 Panas, Masak Dengan Api Kecil.
- Setelah BagiAn Atas Serabi BerLubang - Lubang, Tutup CetakAn Kue Lumpur n BiarKan Hingga Benar2 Matang
- Membuat Kuah: Mix Semua Bahan, Lalu Masak Dengan Api Kecil Hingga Mendidih, MasakNya Sambil Terus DiAduk, Supaya Santan Tidak Pecah. Setelah Kuah Kinca Mendidih, Saring

KUE STIK

UBI ORANGE



BAHAN

- 500 gr terigu pro rendah/sedang
- 300 gr ubi ungu kukus dan haluskan
- 4 btg seledri iris halus
- 2 sdt garam halus bisa disesuaikan selera
- 1 sdt merica bubuk
- 2 sdt kaldu bubuk
- 2 butir telur
- 4 sdm mentega
- secukupnya Minyak untuk menggoreng
- 12 siung bawang putih haluskan
- Secukupnya air

CARA PEMBUATAN

- Campurkan semua bahan menjadi satu kecuali air
- Aduk rata dan tuang air sedikit
- Uleni sampai kalis.
- Setelah kalis, bagi adonan menjadi beberapa bagian
- Gilas tipis menggunakan cetakan khusus mie/ stik bawang.
- Gilas tipis menggunakan cetakan khusus mie/ stik bawang.
- Taburi atasnya dgn tepung, lalu giling adonan yg sudah tipis ke bentuk yg diinginkan.
- Panaskan minyak yg banyak.
- Goreng stik bawang sampai matang.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmawati, E., & Herlambang, A. (2020). Pemberdayaan masyarakat dalam pengolahan hasil pertanian ubi jalar Di Desa Selotapak. PEDULI: Jurnal Ilmiah Pengabdian pada Masyarakat, 4(1), 1-12.
- Binus University. 28 Maret 2019. Pati Atau Tepung? Jangan Salah Kaprah! Diakses tanggal 20 Desember 2022, dari <https://student-activity.binus.ac.id/himfoodtech/2019/03/pati-atau-tepung-jangan-sala-kapra/>
- GramediaBlog. 12 Desember 2021. Kandungan Gizi dan Manfaat Ubi Jalar. Diakses tanggal 20 Desember 2022, dari <https://www.gramedia.com/best-seller/manfaat-ubi-jalar/>
- Jannah., Wardatul, E., Sulaeman., Agus., Fitria., Mona., Gumilar., Mulus., Salsabila dan Tia,S . 2019. Cookies Tepung Ubi Jalar Oranye, Tepung Kedelai, dan Pure Pisang sebagai PMT Balita Gizi Kurang. Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bandung. Volume11 No.1
- Juliana, D. M. H., Suriati, L., & Candra, I. P. (2019). Substitusi Ubi Jalar Kuning dan Penambahan Ekstrak Daun "Gonda" (*Spenochlea zeylanica* Gaertner) pada Mie Basah. Gema Agro, 24(2), 73-8
- NilaiGizi.com. 21 Agustus 2018. Nilai Gizi Tepung Tapioka. Diakses tanggal 20 Desember 2022, dari <https://nilaiGizi.com/gizi/detailproduk/238/nilai-kandungan-gizi->
- NilaiGizi.com. 21 Juli 2018. Nilai Gizi Tepung Terigu. Diakses tanggal 20 Desember 2022, dari <https://nilaiGizi.com/gizi/detailproduk/238/nilai-kandungan-gizi->
- Oktariani, E., Elida dan Holinesti, Ri. 2017. Pengaruh Substitusi Tepung Ubi Jalar terhadap Kualitas Sus Kering. Skripsi. Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
- SehatQ. 11 September 2019. Manfaat Ubi Jalar untuk Kesehatan dan Risiko Efek Sampingnya. Diakses tanggal 20 Desember 2022, dari <https://www.sehatq.com/artikel/segudang-manfaat-ubi-jalar-bagi-kesehatan-yang-perlu-anda-ketahui>
- Verywellfit. 27 Juli 2022. Sweet Potato Nutrition Facts and Health Benefits. Diakses tanggal 20 Desember 2022, dari <https://www.verywellfit.com/sweet-potato-nutrition-facts-calories-and-health-benefits-4117290>

UCAPAN TERIMAKASIH

Buku ini merupakan hasil luaran tambahan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilaksanakan di Desa Mekar Sari Kecamatan Tatan Makmur Kabupaten Banjar, Provinsi Kalimantan Selatan. Penulis ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Direktorat Riset, Teknologi, Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (DRTPM), Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset Dan Teknologi, Republik Indonesia dalam Program Hibah Kolaborasi Sosial Membangun Masyarakat (Kosabangsa) Tahun 2023 yang telah mendukung penuh secara finansial

Ucapan terimakasih juga kami sampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta atas bimbingan dan dukungan non materi. Kepada Universitas Borneo Lestari atas dukungan fasilitas, serta Desa Mekar Sari yaitu kader posyandu, ibu hamil, ibu menyusui dan ibu yang mempunyai bayi dan balita serta kelompok tani sebagai Mitra Kegiatan yang bersedia bekerjasama dalam kegiatan pengabdian masyarakat dari awal hingga akhir.

TENTANG PENULIS



apt. Hafiz Ramadhan, M.Sc, lahir di Kotabaru pada tanggal 14 Mei 1988. Lulus pada Program Studi Sarjana Farmasi pada tahun 2012 dan Pendidikan Profesi Apoteker pada Tahun 2013 di Fakultas Farmasi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Pada tahun 2017 menyelesaikan pendidikan Program Magister (S2) dengan Bidang Ilmu Farmasi di Fakultas Farmasi, Universitas Gadjah Mada Yogyakarta. Penulis saat ini berstatus sebagai Dosen Tetap pada Fakultas Farmasi Universitas Borneo Lestari dan mengampu mata kuliah Kimia Organik I, Kimia Organik II, Kimia Medisinal, Biokimia dan Elusidasi Struktur. Penulis juga aktif melaksanakan Penelitian dalam bidang Sintesis, Kimia Komputasi dan Kimia Bahan Alam serta aktif menulis berbagai artikel hasil penelitian pada jurnal ilmiah bereputasi. Selain penelitian, penulis juga aktif melaksanakan pengabdian kepada masyarakat dalam bidang kesehatan.



apt. Dyera Forestryana, M.Si, lahir di Banjarbaru pada tanggal 21 Agustus 1988. Menyelesaikan pendidikan sarjana Farmasi di Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (MIPA) Universitas Lambung Mangkurat pada tahun 2010 dan pendidikan profesi apoteker di Institut Teknologi Bandung pada Tahun 2011. Pada tahun 2017 menyelesaikan pendidikan Program Magister (S2) dengan keilmuan Farmasetika di Insititut Teknologi Bandung. Penulis saat ini bekerja sebagai Dosen Tetap pada Fakultas Farmasi Universitas Borneo Lestari dan mengampu mata kuliah Farmasi Fisika, Teknologi Sediaan Liquid dan Semisolid, Teknologi Sediaan Solida, Farmasetika Dasar, Kosmetika dan Biofarmasetika. Penulis juga aktif melaksanakan kegiatan Tri Dharma lainnya dalam bidang penelitian Nanoteknologi dan Drug Delivery System serta melaksanakan pengabdian kepada masyarakat



Cast Torizellia, S.S.T.Keb., M.Kes, lahir di Pematang Ulin, Tanah Bumbu pada Tanggal 15 Oktober 1991. Menyelesaikan Pendidikan Diploma III Kebidanan pada Tahun 2013 di STIKES Muhammadiyah Banjarmasin, Diploma IV Bidan Pendidik pada Tahun 2014 di Universitas Kadiri dan Magister Kesehatan Masyarakat di Universitas Lambung Mangkurat minat Kesehatan Reproduksi dan Gizi Masyarakat pada Tahun 2019. Saat ini berstatus sebagai dosen tetap di Program Studi Sarjana Gizi Fakultas Ilmu

Kesehatan dan Sains Teknologi Universitas Borneo Lestari mengampu mata kuliah Anatomi Fisiologi Manusia, Pendidikan dan Konsultasi Gizi, Gizi Kesehatan Masyarakat, Gizi dalam Daur Kehidupan, Sosiologi dan Antropologi Gizi serta Epidemiologi Gizi. Penulis aktif membimbing mahasiswa S1 Gizi dan S1 Farmasi Universitas Borneo Lestari serta aktif melaksanakan Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat di bidang Gizi Masyarakat



Prof. Dr. Muhtadi, M.Si lahir di Kediri 09 September 1969. Menyelesaikan pendidikan S1 di IKIP Negeri Malang tahun 1993 dengan Bidang Ilmu Pend. Kimia. S2 Ilmu Farmasi (Kimia Farmasi) di Universitas Airlangga Surabaya. dan S3 di Institut Teknologi Bandung dengan bidang ilmu Kimia Organik. Saat ini berstatus sebagai dosen tetap di Universitas Muhammadiyah Surakarta dan sebagai Kepala Bidang Pengabdian

Masyarakat, LPMPP, pengalaman di Kelembagaan Eksternal; beliau sebagai direktur LPM Math Master Indonesia sejak tahun 2007 hingga sekarang. Penulis aktif melaksanakan penelitian dan pengabdian masyarakat di bidang farmasi. Publikasi artikel terindeks scopus terakhir pada tahun 2019 berjudul Anti-inflammatory and antidiabetic of *Channa striata* powder and *Nephelium lappaceum* fruit peel ethanolic extracts on albino Wistar mice.



Dr. Haryoto, M.Sc lahir di Boyolali, 06 Juni 1962 menyelesaikan Sarjana Pendidikan Kima di Universitas Negeri Yogyakarta tahun 1981–1987, S2 Kimia di Hokkaido University Japan tahun 1996–1998 dan S3 Kimia di Insititut Teknologi Bandung tahun 2003–2005. Penulis adalah dosen tetap di Universitas Muhammadiyah Surakarta mengampu mata kuliah kimia dasar, kimia analisis dan Analisis produk halal. Penelitian terakhir beliau tahun 2023 di danai Ristekdikti dengan judul Kajian Sediaan Kombinasi Ekstrak Buhan pare (*Momordica Charantia L.*) dan rieayat pengabdian masyarakat terakhir beliau tahun 2023 di danai Ristekdikti dengan judul Pemberdayaan Kader Posyandu dan Kelompok Tani Dalam Kolaborasi Manajemen Resiko Stunting Melalui Intervensi Nutrisi Spesifik dan Sensitif di Desa Mekar Sari, Kecamatan Tatah Makmur, Kabupaten Banjar



Dr. Ir. H. Suranto, ST., MM., M.Si lahir di Sragen 01 Mei 1975. Menyelesaikan Sarjana Teknik Industri pada tahun 1998. S2 Manajemen Produksi tahun 2002, S3 Vocational (Wirausaha) pada tahun 2012. S2 Administrasi Publik pada tahun 2018 dan Profesi Insinyur tahun 2019. Penulis aktif melaksanakan penelitian dan mendapatkan dana hibah penelitian terakhir dari DRTPM dengan judul Mitigasi Pengobatan Sapi LSD di Kabupaten Sragen. Hibah Kemendikbud LPDP tahun 2023 dengan judul Peningkatan Mental Wirausaha melalui WMK. Lebih dari 50 publikasi artikel nasional dan Internasional tentang Keiwausahaan dan Bisnis dan lebih dari 20 Hak cipta yang penulis hasilkan.

