



Kebab Sebagai Inovasi Produk Makanan Yang Berguna Sebagai Peningkatan Gizi Pada Anak-Anak Di Desa Bontokassi Kecamatan Parangloe Kabupaten Gowa

Suriyanti

suriyanti.mangkona@umi.ac.id

Universitas Muslim Indonesia

Niniek F. Lantara

niniek.lantara@umi.ac.id

Universitas Muslim Indonesia

Korespondensi penulis : suriyanti.mangkona@umi.ac.id

Abstract *indonesia has many diverse vegetable plants. Vegetables are plants that are often used as ingredients to complement rice and side dishes. Vegetables are rich in fiber, vitamins, and minerals so they are very good to consume. The benefits of lettuce can be felt when consumed regularly. This green leafy vegetable is low in calories and will not be a problem when consumed in large quantities. Kebab is made from vegetables, chicken, cheese, tomatoes, lettuce leaves. Kebab bread is the latest innovation that is rarely found on the market which is made from vegetables and white bread. Thus we innovate to create nutritious food for children as an alternative food. This new innovation can also increase children's nutrition because it is made from vegetables where vegetables are very much needed by the body, especially children, so that children's nutrition is sufficient. The business of making Kebabs made from vegetables, fruit, cheese, chicken meat increases the selling power of Kebab products. This Kebab product manufacturing business will be marketed in the Bontokassi area and will be developed outside the Bontokassi area. Kebab has a fairly high business opportunity because: (1) Many people, especially children, like this type of food; (2) Raw materials that are easy to obtain; (3) An alternative vegetable substitute for children who do not like vegetables; (4) In making Kebab does not require special skills; (5) From teenagers to adults can make this product; (6) Not many people sell this product. The target of this product is small children and teenagers who do not like vegetables, especially carrots and lettuce, because this product has an affordable price and has great benefits.*

Keywords: White Bread, Lettuce, Mayonnaise

Abstrak Indonesia banyak terdapat tanaman sayur yang beraneka ragam. Sayuran merupakan tanaman yang sering digunakan sebagai bahan untuk melengkapi nasi dan lauk pauk. Sayuran kaya akan serat, vitamin, dan mineral sehingga sangat baik untuk dikonsumsi. Manfaat daun selada dapat dirasakan ketika rutin mengonsumsinya. Sayuran berdaun hijau ini termasuk rendah kalori dan tidak akan menjadi masalah ketika dikonsumsi dalam jumlah banyak. Kebab terbuat dari Sayuran, daging ayam, Keju, Tomat, daun Slada. Roti Kebab merupakan inovasi terbaru yang jarang ditemui di pasaran yang berbahan dasar sayur dan Roti tawar. Dengan demikian kami berinovasi untuk menciptakan Makanan yang bergizi untuk anak sebagai makanan alternatif. Inovasi baru ini juga dapat meningkatkan gizi anak-anak karena berbahan dasar sayuran dimana sayuran sangat dibutuhkan oleh tubuh terutama anak-anak agar gizi pada anak tercukupi. Usaha pembuatan Kebab yang terbuat dari sayur, buah, Keju, Daging Ayam meningkatkan daya jual produk Kebab. Usaha pembuatan produk Kebab ini akan dipasarkan di wilayah Bontokassi dan akan dikembangkan diluar wilayah Bontokassi. Kebab memiliki peluang usaha yang cukup tinggi karena: (1) Banyaknya masyarakat terutama anak-anak menyukai jenis makanan tersebut; (2) Bahan baku yang mudah didapat; (3) Alternatif pengganti sayur bagi anak yang tidak suka sayur; (4) Dalam pembuatan Kebab tidak harus memiliki keahlian khusus; (5) Dari kalangan remaja sampai orang tua bisa membuat produk ini; (6) Belum banyak yang menjual produk ini. Sasaran dari produk ini adalah anak-anak kecil dan remaja yang kurang suka dengan sayuran, terutama sayuran wortel dan daun Slada, karena produk ini memiliki harga terjangkau dan memiliki khasiat yang besar.

Kata Kunci: Roti Tawar, Daun Slada, Mayonaise

PENDAHULUAN

Indonesia banyak terdapat tanaman sayur yang beraneka ragam. Sayuran merupakan tanaman yang sering digunakan sebagai bahan untuk melengkapi nasi dan lauk pauk. Sayuran kaya akan serat, vitamin, dan mineral sehingga sangat baik untuk dikonsumsi. Sayuran dapat dibagi menjadi beberapa kelompok yaitu: sayuran daun, sayuran akar, sayuran buah, sayuran bunga, sayuran umbi, sayuran batang, dan sayuran biji. Mengkonsumsi sayuran secara rutin dengan porsi yang seimbang tidak hanya membuat tubuh menjadi lebih sehat, tetapi juga dapat meremajakan sel-sel di dalam tubuh (Ayu, 2015:18-19). Roti Kebab merupakan makanan yang disukai banyak orang khususnya anak-anak. Roti kebab terbuat dari Sayuran, Buah, Keju, Sosis atau daging ayam, Mayones. Salah satu sayurankaya akan manfaat adalah Daun Slada dan Wortel. Daun Slada memiliki banyak manfaat antara lain : Menguatkan tulang. Selada merupakan sumber vitamin K yang membantu memperkuat tulang, Menghidrasi tubuh, Menurunkan berat badan, Menyehatkan mata, Meningkatkan kesehatan otak, Menyehatkan pencernaan, Mencegah risiko kanker, Mengurangi risiko diabetes.

Selain itu, sayuran ini juga mengandung vitamin A dan K yang cukup tinggi. Dalam satu cangkir daun selada bisa memenuhi 82 persen kebutuhan harian vitamin A dan 60 persen kebutuhan harian vitamin K. Tak ketinggalan, selada juga mengandung kalsium dan folat yang membuat sayuran ini semakin bermanfaat untuk kesehatan. Dari berbagai kandungan nutrisi tersebut, berikut ini berbagai manfaat selada untuk kesehatan dan kecantikan



Gambar 1 Sayur Selada

Kebutuhan akan asupan gizi yang seimbang semakin menjadi fokus utama dalam kehidupan sehari-hari, terutama dengan pertumbuhan populasi yang pesat. Di tengah kesadaran yang meningkat akan pentingnya gizi, selada muncul sebagai pilihan utama. Sebagai tanaman hortikultura yang kaya akan vitamin dan mineral esensial, selada bukan hanya memuaskan selera tetapi juga memberikan kontribusi besar pada kesehatan tubuh

Selada dikenal dengan ciri-ciri khasnya yang membuatnya menjadi pilihan utama dalam makanan sehat. Daunnya yang berbentuk roset, dengan tepi yang bergerigi, memberikan identitas visual yang mudah dikenali. Selada hadir dalam berbagai varietas, termasuk selada hijau dan selada merah, masing-masing menawarkan nuansa rasa yang unik.

Generasi milenial tidak asing pastinya dengan kebab, camilan khas timur tengah. Kebab, terdiri dari kulit tortila dapat diganti menggunakan RotiTawar dengan isi daging antara domba, ayam, kambing dan sapi serta dengansayur-sayuran. Ternyata berbagai campuran itu memiliki manfaat bagi kesehatan tubuh

Tak hanya memiliki rasa yang lezat, kebab juga mengandung kalori yang tinggi sehingga membuat kenyang. Kebab dinilai praktis dan mudah ditemukan di kedai-kedai pinggir jalan dengan berbagai varian rasa yang bisadinkmati. Kebab terdiri dari daging yang dipotong atau digiling terkadang dengan sayuran dan berbagai pelengkap sesuai dengan selera.

Isian dari kebab dibalut dengan roti tawar atau tortilla. Selain itu daging kebab bisa diisi dengan berbagai jenis daging, seperti daging ayam, daging kambing, dan daging sapi. Mengonsumsi kebab ternyata bisa mendatangkan manfaat bagi tubuh. Kebab bisa membantu meningkatkan kecerdasan otak. Kandungan seperti protein dan omega 3 yang ada dalam makanan ini dipercaya memiliki banyak manfaat dan khasiat untuk kesehatan otak.

Tentu, hal ini nantinya bisa membantu kemampuan kognitif anak meningkat dengan cepat. Penyakit anemia merupakan sebuah penyakit dimana seseorang kekurangan sel darah merah. Kandungan zat besi yang telahada di dalam makanan ini mampu membantu meningkatkan kebutuhan sel darah merah yang telah ada di dalam tubuh. Nutrisi yang ada di dalam makanan ini dapat membantu dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Oleh karena itu, sangat dianjurkan untuk mengkonsumsi daging karena kandungan yang ada pada daging mampu meningkatkan daya tahan tubuh supaya bisa terhindar dari serangan penyakit.

METODE

Metode yang dilakukan yaitu:

1. Kegiatan sosialisasi mengenai Kebab sebagai 2 Inovasi Produk Makanan Yang Berguna Sebagai Peningkatan Gizi dengan tujuan memberikan ilmu pengetahuan megenai Kebab sebagai Inovasi ProdukCamilan Baru Yang Berguna Sebagai Peningkatan Gizi Pada Anak-Anak
2. Target luaran kegiatan yang dapat terwujud dengan adanya kegiatan sosialisasi pengenalan mengenai Roti kebab sebagai Inovasi ProdukMakanan Yang Berguna Sebagai Peningkatan Gizi Pada Anak-Anak

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Produksi

Pada tahap ini dilakukan survei lokasi penjualan bahan baku dan peralatan produk Kebab serta pemilihan bentuk yang akan di buat dalam bentuk cetakan. Fungsinya, agar segala sesuatu yang sudah di siapkan sesuai dengan konsep yangsudah di buat dari awal

B. Produksi Kebab



Gambar 2 Roti Kebab

Tahap ini dilakukan proses produksi Roti Kebab dengan rincian Peralatan yang digunakan sebagai berikut: Kompor, Panci, Sendok sayur, Cetakan, , Sendok, Baskom,Pisau.

Bahan:

5 lembar roti tawar

5 lembar smoked beef (bisa diganti daging ayam fillet panggang)1 butir telur

2 sdm margarin

garam dan lada bubuk secukupnya

saus sambal, saus tomat dan mayonaise secukupnya

selada dan mentimun secukupnya

Cara Membuatnya

Buat dulu isiannya :

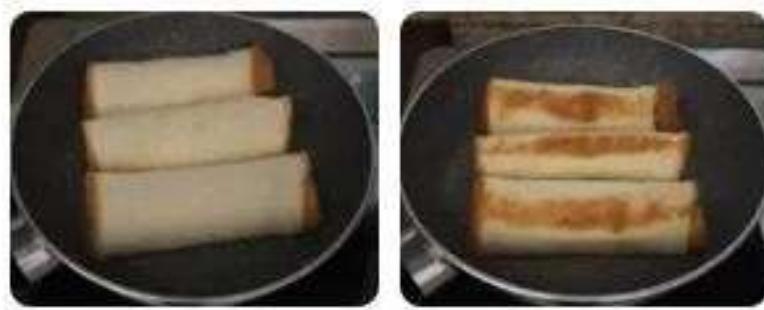


1. Panaskan margarin, tumis bawang bombai hingga layu. Masukkan smokedbeef, garam, gula dan lada bubuk. Aduk rata.



- Panggang smoked beef hingga matang, sisihkan. Kocok telur, gorengorak-arik, sisihkan.
- bagian pinggiran roti yang berwarna coklat. Gilas roti tawar hingga pipih.
- Oles tipis roti tawar dengan saus sambal dan saus tomat. Tata potongan selada, mentimun, smoked beef, telur dan orak arik lalu tutup dengan mayonaise. Gulung. Padatkan karena jika isinya kebanyakan pasti akansulit digulung.

- Panaskan margarin sedikit saja. Panggang kebab dan sajikan selagi hangat



Gambar 6 TIM Pengabdi melakukan proses pembuatan





Gambar 7 TIM Pengabdi dan Mitra

KESIMPULAN

Tujuan pengabdian untuk mengetahui proses pembuatan roti kebab yang isian sayur yang dilakukan dengan mitra Madrasah Aliyah Wihdatul Ulum pada Desa Bontokassi Kecamatan Parangloe Kabupaten Gowa

Usaha pembuatan produk Kebab ini akan dipasarkan di wilayah Bontokassi dan akan dikembangkan diluar wilayah Bontokassi. Kebab memiliki peluang usaha yang cukup tinggi karena: (1) Banyaknya masyarakat terutama anak-anak menyukai jenis makanan tersebut; (2) Bahan baku yang mudah didapat; (3) Alternatif pengganti sayur bagi anak yang tidak suka sayur; (4) Dalam pembuatan Kebab tidak harus memiliki keahlian khusus; (5) Dari kalangan remaja sampai orang tua bisa membuat produk ini; (6) Belum banyak yang menjual produk ini. Sasaran dari produk ini adalah anak-anak kecil dan remaja yang kurang suka dengan sayuran, terutama sayuran wortel dan daun Slada, karena produk ini memiliki harga terjangkau dan memiliki khasiat yang besar.

DAFTAR PUSTAKA

- AKG. (2019). Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. Peraturan wheat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019.
- Ambarita, E. M., Madanijah, S., & Nurdin, N. M. (2014). Hubungan asupan serat makanan dan air dengan pola defekasi anak sekolah dasar di Kota Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 9(1).
- Aminah, S. T. (2018). *Jurnal Sains dan Teknologi Pangan*. Pengaruh Substitusi Tepung Ampas Kelapa dan Wortel (*Daucus Carota L*) Terhadap Nilai Organoleptik dan Nilai Gizi Cookies, 3 (5).
- Andari, Retno. (2016). Substitusi Tepung Kedelai dalam Pembuatan Bakso Vegetarian dan Kebab Vegetarian. Tugas Akhir. Pendidikan Teknik Boga. Universitas Negeri Yogyakarta
- Asosiasi Produsen Tepung Terigu Indonesia. (2016, Oktober 28). *Indonesia Wheat Flour Consumption and Growth*. Retrieved from Asosiasi Produsen Tepung Terigu Indonesia (APTINDO): <http://aptindo.or.id/2016/10/28/indonesia--flour-cunsumption- growth/>