

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMP Negeri 51 Bandung
Mata Pelajaran	: Prakarya/Pengolahan
Kelas/Semester	: VII/2
Materi Pokok	: Pengolahan Bahan Pangan Sayuran Menjadi Makanan dan Minuman Kesehatan
Alokasi Waktu	: 2 JP (2 X 40')

A. Topik/Tema Pembelajaran

Pengolahan Bahan Pangan Sayuran Menjadi Makanan dan Minuman Kesehatan

B. Kompetensi Inti

3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata

4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

C. Kompetensi Dasar

3.3 Memahami rancangan pengolahan, penyajian dan pengemasan bahan pangan sayuran menjadi makanan dan minuman kesehatan yang ada di wilayah setempat

4.3 Mengolah, menyaji, dan mengemas bahan pangan sayuran menjadi makanan dan minuman Kesehatan yang ada di wilayah setempat

D. Tujuan Pembelajaran

Setelah melalui proses pembelajaran saintifik peserta didik dapat memahami rancangan pengolahan, penyajian dan pengemasan bahan pangan sayuran menjadi makanan dan minuman kesehatan yang ada di wilayah setempat. Serta mampu mengolah, menyaji, dan mengemas bahan pangan sayuran menjadi makanan dan minuman Kesehatan yang ada di wilayah setempat

E. Indikator Hasil Pembelajaran

3.3.1 Peserta didik dapat memahami rancangan pengolahan, penyajian dan pengemasan bahan pangan sayuran menjadi makanan dan minuman kesehatan yang ada di wilayah setempat

4.3.1 Peserta didik mampu mengolah, menyaji, dan mengemas bahan pangan sayuran menjadi makanan dan minuman Kesehatan yang ada di wilayah setempat

F. Materi Pembelajaran

➤ Lihat dilampiran

G. Metode/Strategi Pembelajaran

Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan

1. Guru meminta kepada siswa untuk mengucapkan Basmallah sebelum pembelajaran dimulai dan dilanjutkan dengan berdo'a bersama.
2. Guru meminta kepada siswa untuk membuat kata-kata motivasi dan inspirasi untuk memberikan semangat dalam melakukan proses pembelajaran.
3. Guru meminta kepada siswa untuk mempersiapkan buku pelajaran dan buku penunjang yang sesuai dengan materi yang akan dipelajari.

2. Kegiatan Inti

➤ Mengamati

- Pada tahap ini peserta didik melakukan proses pembelajaran dengan mengamati. Peserta didik melakukan kegiatan membaca, mendengar, menyimak, melihat (tanpa atau dengan alat) materi pembelajaran tentang pengolahan sayuran menjadi makanan dan minuman kesehatan. Kompetensi yang dikembangkan adalah melatih kesungguhan, ketelitian, mencari informasi

➤ Menanya

- Pada tahap ini peserta didik kegiatan pembelajaran yang dilakukan dengan cara mengajukan pertanyaan tentang informasi yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati yaitu tentang pengolahan sayuran menjadi makanan dan minuman kesehatan. Kompetensi yang dikembangkan adalah mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat.

➤ Mengumpulkan Informasi

- Peserta didik mengumpulkan informasi dengan melakukan kegiatan pembelajaran yang berupa membaca sumber lain selain buku teks, mengamati objek/kejadian/aktivitas, dan wawancara dengan narasumber yang berhubungan dengan pengolahan sayuran menjadi makanan dan minuman kesehatan. Pada tahap ini peserta didik melanjutkan pembelajaran dengan membuat perencanaan pengolahan sayuran menjadi makanan dan minuman kesehatan berdasarkan informasi yang sudah dikumpulkannya. Kompetensi yang dikembangkan dalam proses mengumpulkan informasi adalah mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan kebiasaan belajar dan belajar sepanjang hayat.

➤ **Mengasosiasikan/Mengolah Informasi**

- Peserta didik melakukan kegiatan mengasosiasikan/mengolah informasi yang sudah dikumpulkan baik terbatas dari hasil kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi. Pada tahap ini peserta didik mempraktekan membuat makanan dan minuman kesehatan berbahan sayuran berdasarkan informasi yang telah dikumpulkan. Kompetensi yang dikembangkan dalam proses mengasosiasi/mengolah informasi adalah mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam menyimpulkan.

➤ **Mengkomunikasikan**

- Peserta didik melakukan kegiatan pembelajaran yang berupa menyampaikan hasil praktek. Peserta didik membuat kesimpulan berdasarkan hasil prakten baik secara lisan, tertulis, atau media lainnya. Kompetensi yang dikembangkan dalam tahapan mengkomunikasikan adalah mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan singkat dan jelas, dan mengembangkan kemampuan berbahasa yang baik dan benar.

3. Kegiatan Penutup

1. Peserta didik diminta untuk menyimpulkan hasil dari proses kegiatan pembelajaran
2. Guru menyampaikan materi pembelajaran yang akan dipelajari pada minggu berikutnya.
3. Guru dan peserta didik mengucapkan Hamdallah sebagai tanda syukur kepada Allah SWT.

H. Penilaian Pembelajaran

1. Penilaian sikap berdasarkan pengamatan pada saat proses pembelajaran
2. Penilaian pengetahuan berdasarkan wawancara pada saat proses pembuatan makanan dan minuman kesehatan berbahan sayuran dan hasil laporan.
3. Penilaian keterampilan dengan melihat proses pembuatan makanan dan minuman Kesehatan berbahan sayuran.

Mengetahui
Kepala SMP Negeri 51 Bandung

Bandung, Januari 2021
Guru Mata Pelajaran Prakarya

HARLINA, S.Pd, MM
NIP. 196206061984032012

BAMBANG SOEGIHARTO, SS, M.Ds
NIP. 196707062005011004

5 Resep Jus Wortel Enak yang Baik Untuk Kesehatan

Ristyk Bana

<https://www.idntimes.com/food/recipe/ekha-bana/5-resep-jus-wortel-enak-yang-baik-untuk-kesehatan-exp-c1c2/5>

Jus wortel mempunyai banyak manfaat yaitu kandungan betakaroten dan lutein yang dapat meningkatkan kesehatan mata, membersihkan jerawat, melawan anemia, asma, sembelit, susah buang air besar, dan lainnya. Nah, berikut empat cara membuat jus wortel enak yang baik untuk kesehatan.

1. Jus Wortel Campur Jeruk



images.unsplash.com/Iklan Rinck

Bahan-bahan:

- jus wortel jeruk
- 200 gr wortel
- 100 ml air matang
- 4 buah jeruk manis
- Gula pasir secukupnya (jika kurang manis)
- Es batu secukupnya

Cara membuat jus wortel jeruk:

1. Cuci wortel hingga bersih, kemudian kupas dan potong menyerupai dadu.
2. Belah jeruk manis dan ambil airnya.
3. Masukkan wortel, air, serta gula ke dalam blender. Haluskan.
4. Tambahkan air jeruk lalu aduk sampai rata.
5. Tuang ke dalam gelas saji, lalu tambahkan es batu secukupnya (opsional/sesuai selera)
6. Sajikan untuk dua gelas.

2. Smoothie Wortel Campur Jahe



unsplash.com/Le Creuset

Bahan-bahan:

- smoothie wortel campur jahe
- 1 buah pisang ambon
- 5 wortel segar
- 1/2 gelas yogurt plain
- 3/4 cm jahe
- 1 gelas es batu

Cara membuat smoothie wortel campur jahe:

1. Cuci bersih wortel
2. Haluskan wortel menggunakan blender kemudian tuang ke wadah.
3. Potong pisang kecil-kecil, kemudian kupas kulit jahe dan cincang halus.
4. Masukkan semua bahan ke dalam blender, termasuk jus wortel yang telah dibuat sebelumnya
5. Tambahkan es batu secukupnya (sesuai selera)
6. Sajikan selagi dingin

3. Jus wortel susu



unsplash.com/Dana DeVolk

Bahan-bahan:

- 200 g wortel segar
- 100 ml susu rendah lemak
- Potongan es batu secukupnya

Cara membuat jus wortel susu:

1. Ambil sari wortel menggunakan juice extractor.
2. Jika menggunakan blender, tambahkan sedikit air kemudian blender hingga halus. Saring jus untuk memisahkan ampas dan sarinya.
3. Campur sari wortel dengan susu secukupnya (sesuai selera), kemudian aduk rata
4. Sajikan jus dengan potongan es batu secukupnya supaya lebih segar

5. Jus wortel dan jeruk nipis



unsplash.com/amoon ra

Bahan-bahan

- wortel
- 3 buah jeruk manis
- Gula pasir secukupnya
- Air matang secukupnya
- Es batu (jika ingin diminum secara dingin)

Langkah langkahnya:

1. Cuci wortel hingga bersih. Lalu kupas kemudian potong dadu
2. Lalu anda bisa membelah jeruk untuk kemudian diperas airnya
3. Masukkan wortel, gula dan air ke dalam blender lalu blender bahan- bahan tersebut hingga menjadi halus
4. Tambahkan air jeruk dari jeruk yang sudah diperas sebelumnya lalu aduk secara rata
5. Tuangkan ke dalam gelas lalu tambahkan es batu secukupnya

6. Jus wortel campur sayuran



unsplash.com/YAITU

Bahan-bahan :

- 4 buah wortel
- Sayuran apa saja (sesuai selera)
- 6 lembar daun seledri
- Segenggam peterseli
- Air secukupnya

Cara membuat jus wortel campur buah dan sayur :

1. Kupas kulitnya, dan cuci hingga bersih semua bahan
2. Masukkan semua bahan (sayur, wortel, gula, air) ke dalam blender dan proses hingga lembut.
3. Saring dan tuang ke dalam gelas.
4. Sajikan segera.

Nah, itulah 5 cara membuat jus wortel yang baik untuk kesehatan. Selamat mencoba dan rasakan kesegarannya.

Cara Membuat Jus Mentimun

Editor by: Chia

<https://begini.id/cara-membuat-jus-mentimun/>



BEGINI.ID –

Jus mentimun adalah minuman yang menyehatkan dan sangat bermanfaat. Mentimun kaya akan air dan mengandung banyak nutrisi seperti potasium, silika, vitamin A, vitamin C, folat, dan klorofil. Banyak orang yang menambahkan jus mentimun ke dalam pola makanannya untuk memperbaiki kualitas kulit, kuku, dan rambutnya. Selain itu, jus mentimun juga dapat mencegah tekanan darah tinggi dan batu ginjal jika diminum secara teratur. Anda bisa menikmati jus mentimun secara langsung (hanya mentimun, tanpa tambahan apa pun), atau mencampurkan mentimun dengan bahan pemanis atau jus buah lainnya sebagai penambah rasa.

Bahan

Jus Mentimun Sederhana

- 3 buah mentimun ukuran sedang

Jus Mentimun Manis

- 1 buah mentimun ukuran sedang
- 500 ml air
- 2 sendok makan gula
- 2 sendok makan (30 ml) madu
- Garam, sesuai selera

Penyajian

- Untuk sekitar 2 gelas jus

Metode1. Membuat Jus Mentimun Sederhana

1. **Kupas mentimun.** Kulit mentimun dilapisi dengan semacam lilin pelindung. Meskipun lapisan tersebut tidak berbahaya jika termakan, kandungan lilin pada

- lapisan tersebut dapat merusak tekstur jus. Anda bisa mengupas mentimun menggunakan pisau pengupas kentang atau pisau yang tajam.
2. **Potong setiap ujung batang mentimun menggunakan pisau tajam.** Kedua ujung batang mentimun memiliki tekstur yang kasar dan tidak dapat dimakan sehingga Anda tidak perlu menggunakannya untuk membuat jus.
 3. **Potong mentimun menjadi potongan-potongan besar.** Anda bisa memotongnya menjadi potongan dengan ukuran 2,5 sentimeter (baik panjang, lebar, dan ketebalannya). Anda juga bisa memotongnya menjadi potongan-potongan yang lebih kecil. Hanya saja, pastikan Anda tidak membuat potongan dengan ukuran yang lebih besar dari ukuran yang disarankan tersebut.
 4. **Masukkan potongan mentimun ke dalam alat pengolah makanan atau blender.** Sisakan ruang kosong setinggi beberapa sentimeter di antara tumpukan potongan mentimun dan bibir gelas blender. Jangan sampai Anda mengisi gelas dengan mentimun hingga penuh.
 5. **Lumatkan potongan mentimun dengan kecepatan sedang atau tinggi.** Jalankan blender atau alat pengolah makanan selama sekitar 2 menit. Pastikan campuran masih memiliki bulir dan tidak harus bertekstur sangat lembut.
 6. **Tempatkan saringan di atas mangkuk besar.** Pastikan ukuran saringan cukup kering agar muat ke dalam bibir mangkuk. Akan tetapi, jika memungkinkan, gunakan saringan dengan diameter bibir yang cukup lebar agar bisa Anda tempatkan di atas bibir mangkuk. Dengan menempatkan saringan di atas bibir mangkuk, Anda tidak perlu memegang atau menahan saringan tersebut.
 7. **Tempatkan kain kukus atau *cheesecloth* di dalam saringan.** Kain ini dapat menyaring lebih banyak bulir dari jus. Anda juga bisa menggunakan filter kopi sebagai pengganti kain kukus atau *cheesecloth*.
 8. **Tuangkan pure mentimun ke dalam mangkuk melalui saringan dengan perlahan.** Tuangkan sebanyak mungkin pure mentimun ke dalam saringan tanpa membuatnya tumpah.
 9. **Aduk pure menggunakan spatula karet atau sendok logam sambil sesekali menekan kain kukus atau *cheesecloth* pada saringan.** Dengan mengaduk pure, Anda mendorong jus untuk merembes keluar dan mengalir melalui saringan ke dalam mangkuk. Tetap aduk dan tekan pure hingga tidak ada lagi jus yang tersisa dari pure.
 10. **Tuangkan jus mentimun ke dalam gelas, kemudian dinginkan atau sajikan.** Anda juga bisa menyimpan jus mentimun yang masih segar dalam wadah tertutup di kulkas selama satu minggu.

Metode 2. Membuat Jus Mentimun Manis

1. **Kupas dan potong mentimun.** Gunakan pisau pengupas untuk membuang lapisan kulit berlilin dari daging mentimun dan pisau untuk memotong kedua ujung batang mentimun. Potong mentimun menjadi potongan-potongan dadu dengan pisau agar nantinya lebih mudah diproses.
2. **Parut mentimun menjadi parutan yang lebih halus.** Anda bisa menggunakan parutan tangan atau parutan kotak, tergantung kepada jenis parutan yang paling mudah digunakan. Parut mentimun di atas mangkuk agar tidak ada parutan yang tertinggal atau terjatuh.
3. **Tuangkan 500 milliliter air dan 2 sendok makan gula ke dalam panci berukuran sedang.** Didihkan air dan gula dengan api sedang/tinggi dan aduk

secara berkala. Setelah mendidih, gula akan larut dalam air sehingga campuran menjadi lebih kental.

4. **Tambahkan parutan mentimun ke dalam campuran air gula yang mendidih.** Kecilkan api menjadi api sedang-kecil (atau sedang) dan rebus parutan mentimun dalam campuran air gula selama sekitar 10 menit. Jangan lupa untuk sering mengaduknya. Dengan memanaskan mentimun dalam campuran air gula, rasa mentimun akan tercampur lebih merata daripada ketika Anda menembarkannya setelah campuran air gula mendingin.
5. **Angkat panci dari kompor.** Biarkan campuran mendingin, setidaknya hingga campuran tidak lagi mengeluarkan gelembung udara atau uap.
6. **Tuangkan campuran ke dalam blender dan tambahkan 2 sendok makan madu.** Campur kedua bahan dengan kecepatan tinggi hingga menjadi pure. Pastikan hanya ada sedikit parutan mentimun yang tersisa pada pure. Dengan melumatkan mentimun, Anda bisa mendapatkan lebih banyak sari mentimun yang masih tersimpan dalam dagingnya.
7. **Tutupi bagian atas mangkuk kaca besar dengan kain kukus atau *cheesecloth*.** Pastikan kain yang digunakan cukup besar hingga ujung-ujungnya menjuntai keluar dari sisi mangkuk.
8. **Tuangkan pure mentimun dengan hati-hati ke dalam mangkuk melalui kain kukus.** Anda perlu menuangkannya dengan perlahan agar ujung kain tidak tertarik masuk ke dalam mangkuk.
9. **Setelah semua pure tertahan dalam kain, ambil setiap ujung kain dan buntal pure.** Setelah itu, ikat atau tahan setiap ujung kain hingga kuat.
10. **Biarkan sari mentimun merembes dan menetes dari kain kukus ke dalam mangkuk.** Setelah tidak ada lagi sari mentimun yang menetes, remas buntalan kain untuk mengeluarkan sisa sari. Ketika tidak ada lagi sari yang keluar setelah buntalan kain diremas, angkat kain dari mangkuk dan buang atau simpan untuk digunakan kembali nanti.
11. **Tambahkan garam ke dalam sari mentimun, sesuai selera Anda.** Aduk campuran agar garam tercampur merata. Garam dapat menghilangkan rasa pahit yang secara alami terkandung dalam sari mentimun. Meskipun demikian, rasa pahit tersebut mungkin sudah tertutupi oleh bahan pemanis yang ditambahkan sebelumnya.
12. **Sajikan jus mentimun dalam gelas.** Anda bisa mendinginkan jus atau menambahkan es ke dalamnya agar terasa segar. Simpan sisa jus yang ada di dalam kulkas selama (maksimal) satu minggu.

Tips

- Jus mentimun memiliki rasa yang “fleksibel” dan dapat dicampurkan dengan rasa lainnya. Anda bisa menambahkan min atau jahe ke dalam jus mentimun untuk mendapatkan sensasi rasa yang menyegarkan, atau mencampurkan jus buah lain, seperti jus apel atau semangka untuk memperkaya rasanya.
- Anda bisa menyimpan bulir yang tersisa dan menggunakannya untuk kebutuhan lain. Baik bulir asli maupun bulir yang sudah dicampur bahan pemanis dapat dibekukan dan digunakan dalam sajian lain, seperti *granita* (es khas Italia) atau bubur mentimun. Selain itu, bulir asli (tanpa tambahan zat apa pun) juga bisa Anda gunakan sebagai masker wajah yang menyegarkan.

Hal yang Anda Butuhkan

- Pisau yang tajam
- Alat pengupas kentang
- Parutan kotak atau parutan tangan
- Alat pengolah makanan
- Blender
- Panci berukuran sedang
- Saringan kasa
- Kain kukus atau *cheesecloth*
- Filter kopi
- Mangkuk kaca besar
- Sendok tahan panas
- Spatula karet
- Sendok logam
- Gelas (untuk penyajian)
- Kendi kaca atau teko dengan penutup

6 Cara Memasak Sayur Sop yang Segar dan Nikmat

Addina Zulfa Fa'izah



Ilustrasi sup. Shutterstock/Gossip

Cara memasak sayur sop ternyata mudah dipraktikkan. Sayur sop merupakan salah satu masakan yang kerap menemani waktu makan. Sayur sop terdiri dari beberapa macam sayur seperti wortel, kubis, kol dan tambahan bahan lainnya.

Rasanya yang segar dan nikmat membuat sayur sop banyak digemari. Memasak sayur sop juga terbilang mudah. Bahan-bahan yang diperlukan juga mudah didapatkan. Selain sayur, Anda juga dapat menambahkan isian lainnya seperti daging, bakso dan lainnya.

Bagi Anda yang ingin mencoba kreasi sayur sop, Merdeka.com telah merangkum cara memasak sayur sop yang segar dan nikmat dari Cookpad. Berikut resepnya.

Sayur Sop Enak



Cookpad/Tia Yusnia 2020 Merdeka.com

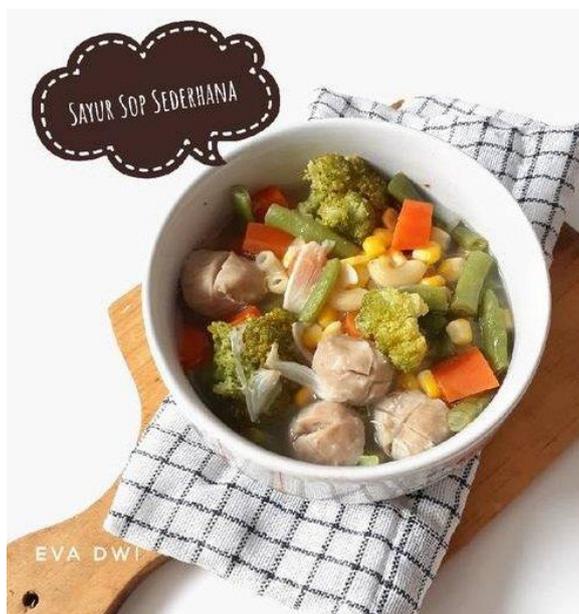
Bahan-bahan:

1. Kubis
2. Wortel
3. Brokoli
4. Seledri
5. Makaroni
6. Penyedap rasa
7. Bawang putih, digeprek
8. Bawang merah, digoreng
9. Lada
10. Air secukupnya

Langkah-langkah:

1. Cuci bersih sayuran yang telah disiapkan.
2. Rebus air sampai mendidih lalu masukkan bawang putih yang telah digeprek.
3. Setelah air mendidih, masukkan sayuran dan tambahkan lada, penyedap rasa secukupnya.
4. Jika sayur sudah empuk, taburi bawang merah goreng.
5. Sayur sop enak siap disajikan.

Sayur Sop Sederhana



Cookpad/Eva Dwi 2020 Merdeka.com

Bahan-bahan:

- 2 buah wortel, potong dadu
- 1/2 bonggol jagung, sisir
- 5 buah buncis, potong-potong kurang lebih 2cm
- 1 bonggol brokoli
- 1/2 genggam makaroni
- 10 buah bakso kecil
- 2 siung bawang putih

- 1 siung bawang merah
- 1 lembar bawang daun
- Kaldu jamur secukupnya
- Air secukupnya
- Garam, gula secukupnya
- Merica secukupnya

Langkah-langkah:

1. Tumis bawang merah dan bawang putih sampai harum. Masukkan air lalu tunggu hingga mendidih.
2. Masukkan brokoli, wortel, buncis, bakso, makaroni dan jagung. Tunggu sayuran matang.
3. Setelah semua sayuran matang, masukkan bumbu-bumbu dan daun bawang.
4. Sajikan sayur sop sederhana saat masih hangat.

Sayur Sop Telur Puyuh



Cookpad/Silvia Novi 2020 Merdeka.com

Bahan-bahan:

- 6 butir telur puyuh
- 2 buah wortel
- 10 buah buncis
- 5 butir baso sapi (belah 4)
- 1/4 buah daun kol
- 1 buah kentang
- 1 sdt garam atau secukupnya
- 1 siung bawang putih, cincang
- 1 ltr air

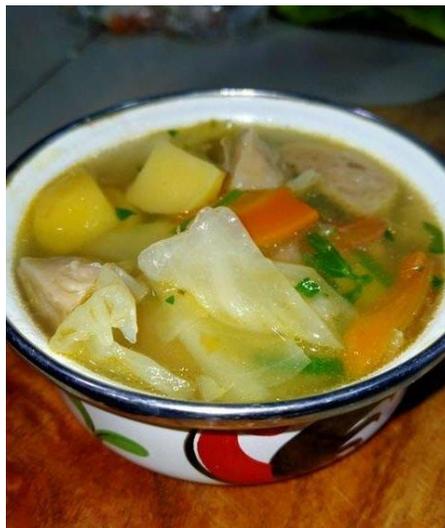
Bahan pelengkap:

- 1 sdm bawang goreng
- 1 buah daun bawang dan seledri

Langkah-langkah:

1. Rebus telur puyuh yang telah disediakan, lalu sisihkan.
2. Tumis bawang putih hingga harum. Lalu masukkan wortel dan kentang, tumis hingga berubah warna.
3. Masukkan air lalu masak wortel dan kentang hingga lunak.
4. Setelah itu, masukkan bakso, buncis dan kol. Tambahkan garam secukupnya dan masak hingga matang.
5. Kemudian masukkan telur puyuh.
6. Sajikan sayur sop telur puyuh dengan tambahan daun bawang, bawang goreng dan seledri.

Sayur Sop Bakso



Cookpad/Meg's 2020 Merdeka.com

Bahan-bahan:

- 1 buah wortel
- 2 buah kentang
- 1 buah tomat
- 1/4 kol
- 5 buah bakso besar (potong jd 6)
- 1 tangkai onclang atau seledri

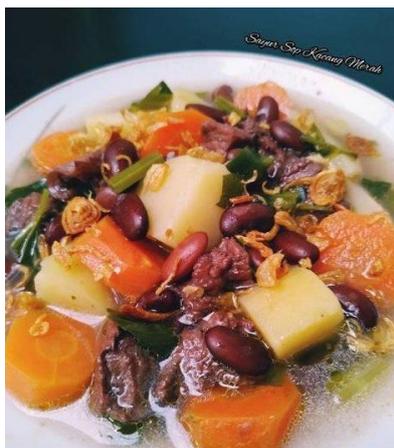
Bahan Bumbu:

- 1 siung bawang putih
- 3 siung bawang merah
- 1 sdt gula pasir
- Lada bubuk
- Garam
- Penyedap rasa
- Minyak untuk menumis
- Air

Langkah-langkah:

1. Tumis bawang merah dan bawang putih sampai harum, sambil merebus air di tungku lain.
2. Jika air sudah mendidih, masukkan bawang dan tunggu sebentar.
3. Kemudian, masukkan wortel dan tunggu sampai setengah matang.
4. Masukkan kentang dan bakso yang telah dipotong-potong.
5. Setelah itu, masukkan kol dan tomat.
6. Tambahkan garam, penyedap rasa, lada dan sedikit gula pasir. Cek rasanya.
7. Jika sudah pas, matikan kompor dan sajikan saat masih hangat.

Sayur Sop Kacang Merah



Cookpad/Tyas Widiastuti 2020 Merdeka.com

Bahan-bahan:

- 150 gr daging sapi (rebus sebentar dan buang airnya)
- 3 genggam kacang merah (rendam semalam)
- 3 buah kentang (potong sesuai selera)
- 2 buah wortel (potong sesuai selera)
- 1/2 buah biji pala (tumbuk kasar)
- 3 buah bawang putih (geprek dan cincang kasar)
- 1 sdm margarin
- 1 ltr air
- Garam secukupnya
- Penyedap rasa secukupnya
- Lada secukupnya
- Irisan daun seledri secukupnya
- Irisan daun bawang secukupnya

Langkah-langkah:

1. Siapkan bahan-bahan.
2. Potong kentang dan wortel sesuai selera dan cuci sampai.
3. Rebus satu-satu hingga lunak, lalu sisihkan.
4. Didihkan air lalu rebus kacang merah dan daging. Tunggu sekitar 10 menit lalu matikan. Tutup selama 30 menit.
5. Kemudian tumis bawang putih dan pala dengan margarin sampai harum.
6. Masukkan tumisan tersebut ke dalam rebusan kacang merah dan daging.

7. Nyalakan kembali kompor dan masak kembali daging dan kacang merah.
8. Setelah daging dan kacang merah mulai lunak, tambahkan hasil rebusan kentang, irisan daun bawang, wortel dan seledri.
9. Sajikan sop kacang merah saat masih hangat.

Sayur Sop Ceker



Cookpad/Diana Zulfi 2020 Merdeka.com

Bahan-bahan:

- 1/2 kg ceker ayam
- 2 buah kentang
- 4 buah wortel
- 1/4 daun kol
- 6 buah buncis
- Daun bawang dan seledri secukupnya
- Garam dan penyedap rasa secukupnya
- 2 siung bawang merah
- 2 siung bawang putih
- Merica
- 5 cabe rawit merah

Langkah-langkah:

1. Rebus ceker yang telah disiapkan kurang lebih 15 menit. Ambil air kaldunya untuk penyedap rasa agar gurih.
2. Iris semua sayuran, lalu cuci hingga bersih. Tiriskan terlebih dahulu.
3. Siapkan bumbu. Ulek semua bahan bumbu lalu tumis sampai harum.
4. Setelah harum, masukkan ke dalam air rebusan.
5. Jika air sudah mendidih, masukkan sayuran dan ceker. Tunggu sampai matang.
6. Sajikan sayur sop ceker saat masih hangat.

LEMBAR KERJA SISWA

Tugas

1. Susunlah rencana praktek meliputi daftar belanja, rencana penggunaan alat, tertib pekerjaan
2. Buatlah Resume dari hasil praktik. Resume: (Bisa berbentuk hasil yang dipraktikkan) dibandingkan dengan kriteria pengolahan makanan dan minuman kesehatan berbahan sayuran
3. Buatlah laporan

Outline Laporan

- a. Judul
- b. Bab I. Pendahuluan yang berisikan :
 1. Latar belakang
 2. Tujuan
 3. Sasaran
- c. Bab II. Hasil Yang Diperoleh
 1. Alat dan Bahan
 2. Waktu dan tempat
 3. Deskripsi Materi
 4. Cara kerja
 5. Tabel hasil pengamatan
 6. Pembahasan