

JAPANESE CURRY FISH KATSU SEBAGAI BENTO KAYA PROTEIN BAGI ANAK

Yendha May Good Cha Manggala

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Boga, Fakultas Teknik, UNY
E-mail: yendhagoodcha@gmail.com

ABSTRACT

Indonesia kaya akan potensi di bidang perikanan, sehingga sangat baik untuk mengembangkan potensi yang dimiliki oleh Indonesia dari olahan ikan sebagai salah satu pencegahan *stunting* pada anak di Indonesia. Produk yang akan dibuat pada Proyek Akhir dengan memanfaatkan ikan patin yang akan dijadikan sebagai *Japanese Curry Fish Katsu* sebagai lauk makanan yang kaya protein. Namun dengan demikian, masyarakat Indonesia dalam mengkonsumsi makanan sehari-hari tidak terlepas juga dari nasi putih yang berasal dari beras putih. alangkah baiknya lagi mengganti konsumsi beras putih menjadi beras hitam karena beras hitam dianggap sebagai salah satu jenis beras yang paling bernutrisi.

Dari hasil pembuatan *Japanese Curry Fish Katsu* menggunakan bahan dengan kualitas yang baik, selain itu teknik olah yang digunakan oleh peneliti juga tidak mengalami perubahan. Karena perubahan komposisi dan proporsi bahan dan teknik olah pada pengembangan *Japanese Curry Fish Katsu* ini akan berpengaruh pada hasil akhir produk tersebut. Sedangkan dari segi tampilan produk, peneliti akan mengembangkan tampilan produk agar menghasilkan produk *Japanese Curry Fish Katsu* yang dapat menarik minat masyarakat.

Keywords: Bento, Ikan Patin, Beras Hitam, Japanese Curry Fish Katsu

Indonesia is rich in potential in the field of fisheries, so it is very good to develop the potential of Indonesia from processed fish as one of the prevention of stunting in children in Indonesia. The product will be made in the Final Project by utilizing catfish or Pangasius which will be used as Japanese Curry Fish Katsu as a protein-rich food side dish. But thus, the people of Indonesia in consuming daily food can not be separated also from white rice derived from white rice. it would be better to replace the consumption of white rice into black rice because black rice is considered as one of the most nutritious types of rice.

From the results of the manufacture of Japanese Curry Fish Katsu using materials with good quality, besides that if the techniques used by researchers also did not change. Because of changes in the composition and proportion of ingredients and processing techniques in the development of Japanese Curry Fish Katsu will affect the final product. Meanwhile, in terms of product appearance, researchers will develop product views in order to produce Japanese Curry Fish Katsu products that can attract public interest.

Keywords: Bento, Pangasius, Black Rice, Japanese Curry Fish Katsu

INTRODUCTION

Indonesia memiliki sekitar 17.500 pulau, bergaris pantai sepanjang 81.000 km. Sekitar 62% luas wilayah Indonesia adalah laut dan perairan, hal ini dikonfirmasi dari data KKP, luas wilayah daratan sebesar 1,91 juta km² sedangkan luas wilayah perairan mencapai 6,32 juta km². Indonesia memiliki potensi kekayaan sumber daya laut yang luar biasa, khususnya di sektor perikanan. Pertumbuhan nilai ekspor produk kelautan dan perikanan menjadi salah satu perhatian utama bagi pemerintah Kementerian Kelautan dan Perikanan (KKP). Namun dengan demikian, Perhatian masyarakat Indonesia terhadap konsumsi ikan masih terbilang cukup rendah. Berdasarkan data dari Dinas Kelautan dan Perikanan, di Indonesia hanya mengonsumsi ikan sebanyak 50,49 kilogram (kg) per kapita per tahun dari target 54 kg. Sedangkan di daerah Yogyakarta, pada tahun 2019 tingkat konsumsi ikan hanya sebesar 24,05 kg per kapita per tahun. Dibandingkan dengan negara Jepang tingkat konsumsi ikan sebesar 100 kg per kapita per tahun.

Menurut data dari KKP dengan tingginya tingkat konsumsi ikan di negara Jepang, tingkat kecerdasan orang Jepang ternyata berada di atas rata-rata tingkat kecerdasan orang Asia lainnya. Hasil studi peneliti Swedia, Professor Kjell Toren dari Sahlgrenska Academy Gotheburg mengemukakan bahwa anak remaja dibawah usia 15 tahun yang mengonsumsi ikan cenderung lebih cerdas dibandingkan anak remaja yang berusia 18 tahun yang jarang mengonsumsi ikan. Studi tersebut didapat dari pengamatan hampir 4.000 remaja Swedia dan dipublikasikan dalam Acta Paediatrica menerangkan, bahwa asam lemak Omega-3 dan Omega-6 pada ikan dapat meningkatkan kemampuan kognitif.

Menurut Kementrian Kelautan dan Perikanan (KKP) Peningkatan konsumsi ikan juga diharapkan bisa menekan kasus *stunting* dan beberapa kasus lain yang erat kaitannya dengan masalah pangan dan gizi, karena Indonesia masih menghadapi permasalahan gizi yang berdampak serius terhadap kualitas sumber daya manusia (SDM). menurut Riset

Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 dan 2018, Indonesia merupakan Negara ke-5 dengan jumlah balita tertinggi yang mengalami *stunting* dan juga merupakan salah satu negara dengan triple ganda permasalahan gizi. Salah satu masalah kekurangan gizi yang masih cukup tinggi di Indonesia terutama masalah pendek (*stunting*) yang merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak balita (bayi dibawah lima tahun) akibat dari kekurangan gizi kronis sehingga anak terlalu pendek untuk usianya.

Kekurangan gizi terjadi sejak bayi dalam kandungan dan pada masa awal setelah bayi lahir. Akan tetapi, kondisi *stunting* baru nampak setelah bayi berusia 2 tahun. Sedangkan definisi *stunting* menurut Kementerian Kesehatan (Kemenkes) adalah anak balita dengan nilai z-scorenya kurang dari -2SD/standar deviasi (stunted) dan kurang dari -3SD (severely stunted). Anak menjadi lebih rentan terhadap penyakit dan di masa depan dapat beresiko pada menurunnya tingkat produktivitas. Pada akhirnya secara luas *stunting* akan dapat menghambat pertumbuhan ekonomi, meningkatkan kemiskinan, dan memperlebar ketimpangan. (Riset Kesehatan Dasar/Riskesdas 2013).

Stunting dapat dicegah dengan memperhatikan kuantitas dan kualitas protein yang dikonsumsi. Peran orang tua sangat penting untuk memperhatikan asupan gizi pada anaknya terutama pada masa pertumbuhannya. *Bento* menjadi salah satu alternatif bagi orang tua untuk memberikan asupan yang baik bagi anaknya. *Bentō* (弁当 atau べんとう) atau o-bentō menurut Oshima Kensuke seorang *Bucho* di perusahaan bento Sagami Fresh Jepang menyampaikan bahwa dalam bahasa Jepang “たべものごはんとおかずのかたち電話保管のなかどこ出も食べられます” yang artinya adalah makanan bekal yang berisikan nasi beserta lauk-pauk sehingga dapat dibawa anak menjadi bekal yang sehat di sekolah. Di Jepang sendiri ada banyak sekali macam-macam isian bento, salah satunya adalah kari.

Kari (カレー *karē*) adalah salah satu masakan populer di Jepang. Hidangan ini biasanya disajikan dalam tiga bentuk utama yaitu nasi kari (カレーライス *karē raisu*), *karē udon*, dan kare-pan (roti isi kari). Isi dalam masakan kari asli (オリジナルカレー *orijinaru karē*) ini

terdapat berbagai jenis sayuran dan daging didalamnya. Sayuran dasar adalah bawang bombay, wortel, dan kentang kemudian ditambahkan dengan daging babi. Biasanya kari juga disajikan bersama *tonkatsu*. *Tonkatsu* (豚カツ, とんかつ atau トンカツ, daging babi goreng tepung), terdiri dari irisan daging babi yang dilapis tepung panir. Namun dengan salah satu contoh bento tersebut masih terbatasnya bento yang berbahan dasar dari ikan. Produk bento ini dapat menjadi ide untuk mengembangkan produk bento dalam Proyek Akhir dengan bahan dasar ikan, karena produk bento masih didominasi oleh olahan ayam dan daging dan juga dapat memaksimalkan produk perikanan di Indonesia diolah menjadi produk bento dapat meningkatkan pola konsumsi ikan di Indonesia khususnya bagi anak pada masa pertumbuhannya untuk mencegah kasus *stunting*.

Ada berbagai macam jenis ikan yang dapat dijadikan bento. Biasanya bento ikan tak terlepas dari ikan salmon atau ikan tuna, namun sebenarnya masih terdapat jenis ikan air laut, air payau, dan air tawar lainnya yang dapat dijadikan lauk dalam bento. Untuk kadungan gizi dari macam-macam ikan sama baiknya termasuk juga ikan patin yang tergolong ikan air tawar. KKP menjelaskan bahwa patin merupakan salah satu komoditas andalan Indonesia sebagai komoditas industri, karena memiliki kemapanan dari segi benih, pembesaran, pakan, dan pengolahannya serta luasnya wilayah produksi budidaya di sentra-sentra budidaya. Data dari KKP mencatat bahwa pada tahun 2015 dari 339.069 ton produksi menjadi 437.111 ton produksi pada tahun 2016. Kebutuhan patin di mancanegara seperti di Tiongkok dapat mengimpor patin sangat pesat hingga mencapai 34.400 ton per tahun. Negara Thailand yang mencapai 19.200 ton per tahunnya, dan di Amerika Latin, impor ikan patin juga menunjukkan kenaikan hingga 12,3 persen. Meningkatnya kebutuhan patin di beberapa negara tersebut, merupakan kesadaran masyarakat dalam memenuhi gizi dan protein yang terkandung dalam ikan patin. Daging ikan ini rendah sodium sehingga cocok bagi orang yang sedang diet garam. Selain itu, daging ikan ini mudah dicerna oleh usus serta mengandung kalsium, zat besi dan mineral yang sangat baik untuk kesehatan. Kandungan

gizi dari ikan patin adalah 68,6% protein, 5,8% lemak, 3,5% abu dan 51,3% air (Hernowo, 2001). Oleh sebab itu, perlu adanya teknik olah yang baik agar gizi yang terkandung didalamnya tidak rusak dan menjadikan bento ini adalah bento yang sehat. Selain itu, perlu adanya teknik pengemasan yang menarik agar meningkatkan daya tarik masyarakat terhadap bento ini, dan juga harus menentukan bagaimana harga jual produk agar di terima di pasaran.

Berdasarkan uraian di atas maka perlu dilakukan penelitian untuk menemukan resep *Japanese Curry Fish Katsu* dengan berbahan dasar ikan patin dan mengetahui tingkat penerimaan masyarakat terhadap produk tersebut. Proposal ini diharapkan dapat memberikan gambaran terkait inovasi pada variasi produk bento Kari Jepang dengan menggunakan bahan ikan lokal yaitu ikan patin yang kaya akan protein dan dapat meningkatkan tingkat kesukaan masyarakat untuk pencegahan kasus *stunting* pada anak di Indonesia.

METHOD

Tahap penelitian dan pengembangan produk (R & D) ini dilakukan dengan menggunakan penelitian pengembangan atau sering disebut juga *Research and Development*. Penelitian ini digunakan untuk mengembangkan dan menambah pengetahuan baru melalui *basic research*. Pengembangan produk pada penelitian kali ini menggunakan model penelitian 4D yaitu singkatan dari 4 tahap penelitian yaitu *Define, Design, Development dan Dissemination*. Dalam penelitian dan pengembangan ini dilakukan untuk menemukan formula dan mengetahui teknik pengolahan yang sesuai dengan pengembangan menu kontinental maupun menu Indonesia. Proses penelitian ini memerlukan beberapa kali pengujian dan revisi, sehingga produk yang dikembangkan dapat memenuhi syarat dan teruji secara empiris (Mulyatiningsih, 2011: 195)

Penelitian dalam pengembangan produk *Japanese Curry Fish Katsu* memiliki tujuan mengkaji dan mengembangkan bahan lokal menjadi produk baru yang diterima dan disukai masyarakat. Pada penelitian kali ini, peneliti mengembangkan produk dengan pemanfaatan ikan patin diolah menjadi produk bento yaitu *Japanese Curry Fish Katsu* pengembangan dari bento terpopuler di yang berasal dari negara Jepang. Pengembangan dengan pemanfaatan bahan ini bertujuan untuk

meningkatkan nilai jual ikan patin dan juga meningkatkan daya tarik terhadap olahan dari ikan patin di Indonesia

Define

Define atau sering disebut pendefinisian adalah tahapan pertama yang berisikan penetapan dan mendefinisikan syarat-syarat pengembangan. Tahap *define* sering disebut sebagai tahap analisis kebutuhan. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah kegiatan analisis kebutuhan pengembangan dan syarat-syarat pengembangan produk. Analisis ini dapat dilakukan dengan studi literatur atau penelitian pendahuluan (Mulyatiningsih, 2012: 195). Dalam penelitian ini, tujuan pada tahap *define* dilakukan dengan cara menyusun spesifikasi objek atau pencarian resep acuan dari referensi.

Tabel 1. Resep Acuan

Keterangan :

Bahan	Resep 1	Resep 2	Resep 3
Daging Ayam (Fillet)	150gr	200 gr	85 gr
Tepung Panir	50 gr	30 gr	60 gr
Tepung Terigu	1 sdm	2 sdm	50 gr
Putih Telur	1 btr	-	-
Telur	-	1 btr	1 btr
Maggi Blok	1 buah	-	-
Merica	0,5 sdt	0,5 sdt	-
Cabai Bubuk	0,5 sdt	-	-
Bawang Putih	2 siung	-	-
Bubuk Kari	-	-	5 gr
Minyak Goreng	500 ml	720 ml	800 ml

Resep 1 : PMO UNY

Resep 2 : Cookpad Japan (ORYOKO) さん

Resep 3 : Just one Cook Book

Design

Tujuan pada tahap *design* atau perencanaan ini adalah tahap lanjutan dari *define*. Dalam tahap ini sudah ditentukan resep acuan yang akan digunakan dan dikembangkan dengan pemanfaatan ikan patin. Dari resep acuan dilakukan pemanfaatan bahan ikan dengan cara bertahap sehingga didapatkan formula yang tepat dengan penerimaan positif oleh panelis (Mulyatiningsih, 2012: 196) Dalam tahap ini

memungkinkan terjadinya perbaikan dan perubahan dengan saran yang didapat dari panelis

Develop

Mulyatiningsih (2012: 198), menyatakan bahwa tahapan *development* atau tahap pengembangan mempunyai dua kegiatan. Dua kegiatan tersebut adalah *expert* dan *development testing*. *Expert* adalah teknik untuk melakukan validasi atau menilai kelayakan dari rancangan produk. Kegiatan ini dilakukan oleh para ahli dalam bidang yang sesuai dengan produk yang dikembangkan, sedangkan yang dimaksud dengan *develop testing* adalah kegiatan uji coba produk yang dilakukan pada sasaran objek yang sesungguhnya.

Pada saat uji coba ini, dilakukan pencarian respon atau komentar dari target yaitu adalah pengguna produk, sehingga setelah pengujian berlangsung didapatkan saran yang dapat digunakan untuk memperbaiki dan memaksimalkan produk yang dikembangkan sesuai dengan harapan sasaran objek yang sesungguhnya dengan melalui pengujian produk, pengemasan yang menarik dan menentukan harga jual. Pada tahap ini dibagi menjadi dua tahap yaitu *validation testing* dan *packaging*.

Dissemination

Dissemination adalah tahap terakhir dari model penelitian ini. Tahap sering disebut juga dengan tahap penyebaran atau publikasi. (Mulyatiningsih, 2013: 198). Dalam penelitian ini kegiatan *dissemination* dilakukan dengan menyebarkan atau publikasi melalui pengenalan produk inovasi dari bento menjadi bento sehat yang bernama *Japanese Curry Fish Katsu*. Berdasarkan tabel dengan rese yang sudah di uji pada Validasi I dan Validasi II adalah Resep 2. Dalam tahap ini dapat diketahui tingkat kesukaan masyarakat umum terhadap produk *Japanese Curry Fish Katsu* dengan Uji Penelis sebanyak 30 orang yang berada di sekitar tempat tinggal karena sedng dampak Covid 19.

RESULTS AND DISCUSSION

Hasil penelitian ini akan ditinjau dari tiap tahapan dan analisis data setiap tahap dengan dokumentasi.

Define

Pada tahap ini telah dilakukan penyusunan proposal penelitian pengembangan produk terkait kajian literatur segala aspek mengenai permasalahan, produk dan proses pengembangan produk. Untuk menjaga kualitas produk pengembangan agar tetap sesuai dengan karakteristik produk standar, formula produk pengembangan harus tetap menggunakan acuan resep standar sebagai kontrol. Namun, dalam pembuatan produk ini, penulis mengkaji resep-resep dari sumber terpercaya, kemudian membandingkan formula masing-masing resep untuk menentukan formula dasar.

Design

Rancangan formula digunakan untuk menentukan resep yang tepat pada pembuatan produk ini yang pengolahannya menggunakan bahan ikan patin sebanyak 100% dan teknik pengolahan pada katsu menggunakan teknik olah *Deep Frying*. Pada pembuatan kari menggunakan teknik *stewing* dengan pengantian daging babi/sapi di inovasi menggunakan ikan patin sedangkan untuk nasinya sendiri menggunakan beras hitam agar menambah nilai kandungan gizi pada produk ini.

Develop

a) Validation Testing

Setelah produk melewati tahap *development* yang menghasilkan produk dengan berbagai pengembangan dan perbaikan, maka pada tahap ini dilakukan validasi atau penilaian ulang. Pelaku validasi adalah sasaran yang sesungguhnya dari produk tersebut, yaitu masyarakat umum dan dilakkan pengukuran pencapaian tujuan. Tujuan yang belum tercapai atau maksimal dilakukan pencarian solusi untuk menghindari kesalahan pada produk yang akan dipublikasikan atau disebarluaskan.

b) Pacaking

Packaging atau pengemasan merupakan salah satu cara untuk melindungi atau mengawetkan produk pangan maupun non-pangan (Rahmawati, 2010: 71). Kemasan berguna untuk mempertahankan mutu dari suatu produk sehingga dapat bertahan lebih lama baik dari segi penampilan maupun rasa dan karakteristik lainnya. Fungsi lain dari kemasan adalah menambah daya tarik suatu produk yang

dibuat di mata konsumen. Pengemasan yang menarik bertujuan untuk menarik sasaran utama dari produk tersebut yaitu masyarakat untuk membeli dan mencoba membuatnya. Setelah dilakukan 2 tahap *validation testing* dan *packaging* pada tahap *development* maka di tentukan harga jual produk.

c) Harga Jual

Harga adalah suatu nilai yang diberikan pada suatu komoditi sebagai informasi kontrapretasi dari produsen/pemilik komoditi (Devianti, 2010). Dalam teori ekonomi disebutkan bahwa harga suatu barang atau jasa yang pasarnya kompetitif, maka tinggi rendahnya harga ditentukan oleh permintaan dan penawaran pasar. Harga jual yang ditawarkan oleh produsen kepada konsumen harus diperhitungkan dengan baik agar tidak merugikan salah satu pihak. Perhitungan harga jual meliputi perhitungan bahan baku, tenaga dan segala operasional hingga produk siap diberikan kepada konsumen. Selain hal tersebut, dalam perhitungan harga jual juga diperhitungkan keuntungan yang akan diambil guna memperoleh laba.

Kegiatan *development* dalam penelitian ini dilakukan dengan cara membuat produk yang telah dikembangkan kemudian diujikan kepada beberapa panelis semi terlatih yaitu mahasiswa yang telah menempuh mata kuliah Pengendalian Mutu Pangan serta beberapa *expert* atau dosen yang ahli dalam bidang boga. Kritik dan saran yang ditampung berguna untuk perbaikan resep dan perbaikan sebelum dilakukannya tahap akhir, yaitu *dissemination*.

Validasi

Tahap berikutnya setelah penentuan yang digunakan adalah ikan patin segar. uji validasi 1. Dengan hasil validasi pertama ditunjukkan pada tabel 2.

Karakteristik	Acuan	Produk Pengembangan
Bentuk	4	4.6
Warna	4.4	4
Aroma	4.2	4
Tekstur	4.4	4.4
Rasa	4.4	5
Keseluruhan	4.2	5

Expert dinilai dengan angka 1-5. Pada tabel 2 ditunjukkan bahwa *expert* lebih menyukai produk

pengembangan, dengan rerata 5, yang artinya peneliti berhasil membuat produk pangan fungsional sesuai dengan standar karakteristik. Tetapi masih ada sedikit koreksi terhadap komposisi porsi dan warna produk agar dapat diperbaiki lagi

Setelah tahap validasi ini dilanjutkan perbaikan produk pengembangan dengan saran dari *expert* untuk dilakukan validasi lagi tanpa produk acuan. Hasil Uji validasi ke 2 bisa dilihat dari tabel 3.

Karakteristik	Penilaian Produk Pengembangan
Warna	Coklat kekuningan
Aroma	Katsu ikan
Tekstur	Krsipi diluar lembut di dalam
Rasa	Asin dan gurih
Keseluruhan	Cukup Baik

Dalam uji validasi ke 2 *expert* menilai secara deskriptif dan dinilai sudah layak uji skala terbatas untuk panelis terlatih maupun semi terlatih serta sudah mengizinkan melakukan ke tahap selanjutnya.

Disseminate

Pada tahap ini selain difungsikan untuk syarat pengganti pada proyek akhir pameran yang tidak jadi diselenggarakan karena Covid 19, maka ditekankan untuk melakukan uji sensoris panelis tidak terlatih. Nilai rata-rata dari hasil uji sensoris panelis tidak terlatih disajikan dalam tabel 4.

Karakteristik	Penilaian Produk pengembangan
Warna	4.733
Aroma	4.7
Tekstur	4.716
Rasa	4.75
Keseluruhan	4.75

Dari hasil uji panelis tidak terlatih yang dilakukan di daerah sekitar tempat tinggal sebanyak 30 panelis dan masing masing panelis menguji 2 produk yang berbeda dengan kode 111 dan 666 yang berarti terdapat 60 buah

untuk diujikan kepada panelis. Dari hasil pengujian tahap terakhir ini dengan melibatkan 30 panelis tidak terlatih mendapatkan hasil yang cukup baik hampir semua penilaian mendekati angka 5 dengan jumlah rerata **4.75** poin, yang berarti sudah layak untuk dipasarkan secara komersial sebagai produk layak jual. Produk ini sangat baik untuk dikembangkan dengan label pangan fungsional dan untuk mendukung gerakan pemanfaatan bahan pangan lokal Indonesia.

Pada hasil pembuatan Japanese Curry Fish Katsu disarankan selalu menggunakan produk ikan yang masih segar dan baru ditangkap dari kolam ikan yang menunjukkan bahwa hasil dari rasa ikan sangat signifikan dengan mengolah menggunakan ikan yang sudah di fillet dan tidak begitu segar. Hal ini menandakan bahwa faktor kesegaran ikan patin sendiri mempengaruhi rasa pada katsu itu sendiri. Substitusi yang digunakan dalam produk ini ialah 100% dan difillet dengan ketebalan 3 cm.

CONCLUSION

Resep yang diterima dalam penelitian ini adalah resep pengembangan dengan prosentase penggunaan daging ikan patin sebanyak 100%. Bahan lain yang digunakan dalam pembuatan katsu adalah ikan patin segar, telur, tepung terigu, tepung panir, dan bumbu. Bahan untuk pembuatan *Japanese Curry* adalah dengan menggunakan Kari Roux yang diseduh dengan air dan dapat disajikan bersama sayuran seperti wortel, dan juga kacang polong.

Berdasarkan hasil Uji panelis tidak terlatih yang telah dilakukan pada produk, semua kategori (warna, aroma, tekstur, rasa, dan keseluruhan) menunjukkan bahwa nilai keseluruhan 4,75 maka control (acuan) dan pengembangan dapat dikatakan tidak berbeda nyata yang berarti produk diterima masyarakat dan juga dapat dipasarkan untuk menjadi salah satu produk Bento kaya akan protein.

REFERENCES.

Kementrian Kelautan dan Perikanan. KKP. (2019). *Tingkat Konsumsi Ikan Indonesia*

- Riset Kesehatan Dasar/Riskesdas. (2013). *Stunting : Data Stunting di Indoensia*
- オリコさん. Just One Cook Book. (2012). *Japanese Cooking*. Japan Tasty
- Anggraini, A. (2008). *Lab Sheet Pengetahuan Bahan Pangan*. Jurusan PTBB FT Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bartono. (2010). *Penyajian Makanan Dan Minuman*. Surabaya : Tiga Cahaya Jaya.
- Chayati, I. (2008). *Lab Sheet Pengawetan Makanan*. Jurusan PTBB FT UNY.
- Devianti. (2010). *Membangun Usaha*. Jakarta : Graha Citra Perkasa.
- Ekawatiningsih, P, dkk. (2008). *Restoran Jilid 1*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional
- Faridah, A. (2008). *Patiseri 1*. Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan
- Komariah, K, dkk. (2011). *Job Sheet Pengolahan Makanan Kontinental*. Jurusan PTBB FT UNY
- Kurniasih, D., Hilmansyah H., Astuti M. P., et al. (2010). *Sehat & Bugar Berkat Gizi Seimbang*. Jakarta : PT. Penerbitan Sarana Bobo
- Marwanti. (2010). *Pengetahuan Makanan Indonesia*. Yogyakarta : Adicita Karya Nusa.
- Muhson, A. (2008). *Teknis Analisis Kuantitatif*. Universitas Negeri Yogyakarta
- Mulyadi. (2001). *Akuntansi Biaya*, Yogyakarta : BPFE Universitas Gajah Mada
- Mulyatiningsih, E. (2011). *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*. Yogyakarta : Alfabeta
- Nugraheni, M. (2007). *Lab Sheet Pengujian Bahan Pangan*. Jurusan PTBB FT UNY
- Rahmawati, F. (2010). *Perhitungan Harga Jual Produk*. Jurusan PTBB FT UNY
- Ratnaningsih, N. (2008). *Lab Sheet Pengendalian Mutu Pangan*. Jurusan PTBB FT UNY
- Sampurn, (2005). *Gizi Seimbang*. Solo : PT. Tiga Serangkai.
- Yamaguchi (1991) *Bento*.
おにぎり : 【御握り】 「握り飯」 の

