

# **LAPORAN KEGIATAN**

## **PELATIHAN OLAHAN DAGING (AYAM) DAN IKAN**

### **1. Pendahuluan**

Daging ayam dan ikan adalah komoditas hewani yang banyak diminati oleh masyarakat dan digunakan untuk memenuhi kebutuhan protein hewani. Kedua komoditas ini merupakan bahan pangan yang penting dalam memenuhi kebutuhan gizi. Salah satu keunggulan ayam dan ikan adalah mutu proteinnya tinggi, sebab kandungan asam amino esensial yang lengkap dan seimbang.

Keanekaragaman produk olahan dari daging ayam dan ikan perlu dikembangkan dan dapat dijadikan sebagai alternatif cara menumbuhkan kebiasaan mengkonsumsi pangan hewani bagi masyarakat. Adanya diversifikasi produk berbasis hewani diharapkan dapat menjadi daya tarik bagi masyarakat untuk mengkonsumsi, terciptanya produk baru yang sehat, bergizi, dan berkualitas dengan harga terjangkau. Minat yang besar terhadap produk berbasis hewani dapat digunakan salah satu sarana untuk meningkatkan sumber pendapatan keluarga.

Salah satu jenis produk olahan ikan dapat abon. Abon merupakan produk yang memiliki bentuk lembut, rasa enak dan daya simpan yang lama. Jenis ikan yang dapat dipergunakan untuk bahan pembuatan abon adalah ikan lele walaupun pada dasarnya, hampir semua jenis ikan dapat dimanfaatkan sebagai bahan pembuatan abon. Agar lebih dapat digemari abon lele dapat digunakan sebagai bahan isi/topping untuk pembuatan bakpao. Sedangkan salah satu diversifikasi olahan ayam adalah ekado. Ekado merupakan olah daging ayam bersama telur puyuh sehingga memiliki banyak nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh..

Produk olahan daging dan ayam ini ikan sangat bermanfaat untuk dilatihkan kepada masyarakat karena kebutuhan nutrisi akan dapat terpenuhi dengan cita rasa yang menarik serta juga dapat meningkatkan pendapatan masyarakat. Kedua olahan ini sangat cocok dikonsumsi anak-anak dan remaja sebagai makanan pembuka, pengganti sarapan maupun makanan malam. Kreasi yang inovatif juga menjadi bagian dari gerakan memasyarakatkan makanan yang tinggi protein.

### **2. Tujuan**

Tujuan pelatihan adalah:

1. Diversifikasi olahan pangan berbasis daging ayam dan lele
2. Peningkatan pengetahuan komponen gizi pada produk pangan yang dikonsumsi masyarakat

### 3. Peserta

Peserta pelatihan adalah Mama dari anggota Playdate GMA

### 4. Kegiatan

Bentuk kegiatan yang dilakukan adalah:

1. Penyuluhan komponen gizi pada produk berbasis hewani
2. Pelatihan pembuatan abon lele, bakpao kelor isi abon lele, ekado ayam
3. Pengenalan cara produksi pangan yang baik (CPPB)

### 5. Waktu dan Tempat

Pelaksanaan kegiatan yaitu :

Tanggal : 17 Maret 2023

Jam : 09.00-13.00 WIB

Tempat : GMA Learning Center Pandaan Pasuruan

### 6. Anggaran Kegiatan

No	Bahan	Jumlah	Satuan	Harga/satuan	Harga
Abon					
1	Daging Lele	3	kg	25.000	75.000
2	Bawang merah	0,5	kg	28.000	14.000
3	Bawang putih	0,5	kg	32.000	16.000
4	Garam	1	gks	3.000	3.000
5	Gula merah	1	ons	15.000	15.000
7	Gula putih	1	ons	10.000	10.000
8	Santan	2	bks	5.000	10.000
9	Kemiri	0,5	ons	6.000	3.000
10	Serreh dan daun jeruk	1	bks	2.500	2.500
11	Penyedap	2	bks	2.000	4.000
12	Asam	1	bks	1.000	1.000
13	Lengkuas, jahe, kunyit	1	bks	3.000	3.000
Bakpao					
1	Tepung terigu	1	kg	15.000	15.000
2	Ragi roti	3	bks	5.000	15.000
3	Mentega putih	1	bks		

				30.000	30.000
4	Baking soda	1	bks	3.000	3.000
Ekado					
1	Daging ayam fillet	1	kg	36.000	36.000
2	Tepung tapioka	0,25	kg	30.000	7.500
3	Kaldu bubuk	4	bks	1.000	4.000
4	Bumbu bakso	2	bks	1.000	2.000
5	Lada bubuk	2	bks	1.000	2.000
6	Telur puyug	0,5	kg	35.000	17.500
7	Kulit lumpia	1	bks	20.000	20.000
8	Minyak goreng	1	L	30.000	30.000
Akomodasi dan Transportasi					
1	Bensil mobil kampus			100.000	100.000
2	Konsumsi mahasiswa			100.000	100.000
Total					538.500

## 7. Lampiran

### Daftar Hadir

#### DAFTAR HADIR KEGIATAN PELATIHAN OLAHAN DAGING (AYAM) DAN LELE

No	Nama	Alamat	Tanda Tangan
1.	Andita	GMA	
2	Natasha	GMA	
3	Nadia	GMA	
4	Isti	GMA	
5	Tata	GMA	
6	Eyang	GMA	
7	Erli	GMA	
8	Dr. Ernawati	UYP	
9	Dr. Khoirin	UYP	
10	Rr. Sri Karuniari N, MP	UYP	
11	Hapsari Titi P	UYP	
12	Tutik Diana	Mahasiswa	
13	Safira	Mahasiswa	
14	Siti Afifah	Mahasiswa	
15	Fauzi	Mahasiswa	
16	Subatul ilmiyah	Mahasiswa	
17	Askal askia	Mahasiswa	
18	Hasanah	Mahasiswa	
19	Ibrahim	Mahasiswa	

Foto kegiatan



## RESEP OLAHAN DAGING AYAM DAN LELE

### A. ABON LELE

#### Bahan

1. Daging Lele 1kg
2. Bawang merah 100g
3. Bawang putih 50g
4. Ketumbar 2 sdm
5. Jinten 1/2 sdt
6. Gula merah 50 g
7. Gula putih 1 sdm
8. Kunyit 20 g
9. Lengkuas 30 g
10. Jahe 20 g
11. Kemiri 5 butir
12. Santan 1 bks
13. Asam 10 g
14. Serai 2 batang
15. Garam 1 sdm
16. Penyedap rasa 1 sdt
17. Daun jeruk 5
18. Minyak goreng untuk menumis

#### Alat:

1. Baskom stainless
2. Timbangan digital
3. Wajan
4. Spatula
5. Kompor
6. Elpiji
7. Pisau
8. Chopper

#### Proses Pembuatan Abon Lele:

1. Ikan lele segar dibersihkan isi perutnya lalu dipotong-potong menjadi beberapa bagian. Bersihkan ikan lele di air yang mengalir sampai bersih.
2. Kukus ikan lele 15 menit
3. Pisahkan daging ikan dari durinya, dan suwir-suwir.
4. Haluskan semua bumbu kecuali serei, daun jeruk purut dan daun salam
5. Tumis bumbu hingga harum, tambahkan santan, serei, daun jeruk purut dan daun salam . Kemudian masukkan suwiran daging ikan lele, aduk rata.
6. Goreng daging ikan lele bersama bumbunya sambil diaduk perlahan, api kecil. Angkat jika sudah terlihat kering.
7. Jika ingin abon lele kering, goreng dengan minyak sampai membentuk serabut, lalu peras menggunakan kain untuk mengurangi kandungan minyak. Jika mempunyai alat spinner pemisah minyak juga boleh digunakan.
8. Abon siap digunakan untuk isian atau dibuat abon lele komersil.

### B. BAKPAO KELOR ISI ABON LELE

#### Bahan- kulit Bakpao :

1. Tepung terigu rendah protein 250 gram
2. Ragi roti 1 sdm
3. Gula 1 sdm
4. Garam ½ sdt
5. Mentega putih 2 sdm
6. Baking soda 1 sdm

7. Pewarna hijau dari ekstrak daun kelor 145 ml (10 g daun yang telah di steam dihaluskan bersama 150 ml air, selanjutnya disaring )

**Alat:**

1. Baskom stainless
2. Timbangan digital
3. Kukusan
4. Kertas alas Bakpao
5. Penggilas kue
6. Kain untuk menutupi adonan kulit bakpao
7. Wajan
8. Spatula
9. Kompor Elpiji

**Bahan Isian :**

1. Abon Lele (lihat resep sebelumnya)

**Proses pembuatan kulit :**

1. Tuang 250 gram tepung terigu, ragi, garam, dan mentega kedalam baskom stainless stell aduk hingga rata
2. Tuangkan sedikit demi sedikit ekstrak kelor kedalam adonan kering sambil diuleni sampai kalis
3. Timbang adonan yang telah kalis 40-50g
4. Bentuk adonan menjadi bulatan
5. Adonan dipipihkan kemudian diisi abon lele
6. Tutup adonan menggunakan kain agar tidak kering
7. Bentuk adonan bulat-bulat.
8. Pipihkan adonan yang telah berbentuk bulat lalu pipihkan dipinggirannya. Biarkan bagian tengahnya masih tebal. Masukkan abon lele yang sudah siap dihidangkan. Alasi dengan kertas bakpao
9. Tutup adonan bakpao sampai menutupi abon lele dan pastikan rapat, istirahatkan 1 jam sampai mengembang
10. Setelah bakpao mengembang, lalu kukus bakpao ± 15 menit (api sedang)

**C. ECADO AYAM**

**Bahan:**

1. Daging ayam 450 g
2. Tepung tapioka 80 g
3. Kadu bubuk 1/2 sdm
4. Garam 2 sdm
5. Bumbu bakso ½ sdm
6. Lada bubuk secukupnya
7. Daun bawang
8. Telur 2 butir
9. Telur puyuh untuk isian
10. Bawang putih 3 siung
11. Gula 1 sdm
12. Kaldu bubuk sesuai selera
13. Kulit lumpia
14. Minyak goreng

**Alat:**

1. Chopper
2. Timbangan digital
3. Pisau
4. Telenan
5. Baskom
6. Wajan
7. Spatula
8. Sendok
9. Kompor Elpiji

### **Proses Ecado Ayam :**

1. Ayam difillet dan dicuci bersih
2. Hasil fillet dipotong kecil dan dihaluskan menggunakan chopper
3. Daging yang telah halus ditambahkan tepung tapioka, telur dan bumbu yang telah dihaluskan .
4. Tuang adonan dalam baskom selanjutnya disiapkan kulit lumpia
5. Isikan adonan ayam dan telur puyuh ke dalam kulit lumpia
6. Ikat kulit lumpia dengan daun bawang
7. Goreng dan siap dikonsumsi





## Komunitas Playdate GMA

*Bebas Belajar Apa Saja, Dimana Saja, dan Dari Siapa Saja*

Email: [griyamerdeka.andisya@gmail.com](mailto:griyamerdeka.andisya@gmail.com) | Instagram: @gmandisya

Pandaan, 23 Februari 2023

Nomor : 051/PlaydateGMA/2023  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Pemateri untuk Pelatihan Membuat Olahan Daging dan Ikan

Kepada Yth.  
Ibu Dekan Fakultas Pertanian Universitas Yudharta  
di tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Dengan hormat, Ibu Dekan, perkenalkan saya Andita A. Aryoko, penulis buku anak dan parenting serta ketua komunitas anak playdate GMA, serta inisiator komunitas playdate pendidikan anak di wilayah Jawa Timur seperti Madiun, Kota Pasuruan, Sidoarjo, dan Banyuwangi. Komunitas Playdate GMA yaitu komunitas belajar dan bermain anak yang memiliki *concern* pada aktivitas pengenalan aneka profesi serta minat dan bakat dan literasi pada anak, dengan anggota dari Pasuruan, Malang, Batu, Mojokerto, Sidoarjo, dan Surabaya.

Melalui surat ini kami mohon izin menyampaikan permohonan pelatihan untuk para Mama dari anggota Playdate GMA, dengan tema "Membuat Olahan Daging dan Ikan". Rencana acara kami laksanakan pada:

Tanggal : Minggu, 05 Maret 2023  
Waktu : 09.00 - selesai  
Tempat : GMA Learning Center, Pandaan, Kab. Pasuruan  
Jumlah : +/- 15 Mama

Demikian surat ini kami sampaikan, besar harapan kami Ibu Dekan dapat menyetujui surat permohonan ini, agar para Mama sebagai fasilitator pertama dan utama bagi anak-anak sebagai generasi penerus bangsa dapat memiliki banyak pengalaman berkesan, sehingga kelak mereka menjadi generasi unggul yang beriman dan tangguh berjalan sesuai peran spesifik hidup dari Tuhan-Nya. Atas perhatian dari Ibu kami ucapkan terima kasih.  
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Ketua Playdate GMA

Andita A. Aryoko  
(0895-7057-38147)