

OLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGKARANG
JURUSAN GIZI
Tugas Akhir, 16 Mei 2025

Syifa Ersas Nazila

Kajian Pembuatan Ekado dengan Substitusi Ikan Ekor Kuning, Hati Ayam dan Bayam Merah Sebagai Alternatif Makanan Sumber Protein dan Zat Besi dalam Pencegahan Anemia dan KEK.

xiii + 79 halaman + 21 tabel, 14 gambar, 10 lampiran

ABSTRAK

Ekado merupakan salah satu produk masakan khas Jepang. Ekado yang dibuat dengan bahan dasar daging ayam, udang, atau ikan serta bumbu – bumbu yang lain dan di bungkus dengan kulit kembang tahu. Ekado memiliki cita rasa yang enak dan gurih sehingga masyarakat menyukai makanan ini. Nilai gizi ekado dapat ditingkatkan dengan penambahan bahan. Seperti pada produk ekado ini yaitu ikan ekor kuning, hati ayam, dan bayam merah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik ekado dengan menggunakan ikan ekor kuning, hati ayam, dan bayam merah sebagai alternatif makanan tinggi protein zat besi.

Metode yang digunakan berupa eksperimen dengan tiga kali pengulangan dalam uji organoleptik dan pembuatan produknya. Penelitian ini menggunakan daging ayam yang disubstitusi oleh ikan ekor kuning, hati ayam, dan bayam merah dengan perlakuan nya adalah rasio perbandingan antara ikan ekor kuning, hati ayam, dan bayam merah dengan konsentrasi 60:20:20 (F1), 50:25:25 (F2), dan 40:30:30 (F3). Setelah itu ekado di uji organoleptik menggunakan menggunakan uji hedonik untuk mengetahui tingkat kesukaan terhadap warna, aroma, rasa dan tekstur ekado. Produk ekado yang paling disukai akan dianalisis kandungan zat gizinya. Data yang terkumpul dianalisis secara univariat.

Berdasarkan uji organoleptik didapatkan hasil ekado yang paling disukai yaitu F2 (50:25:25) dengan kandungan energi 207,28 kkal, protein 15,01 g, lemak 14,02 g, karbohidrat 5,32 g dan besi 3,14 mg per 100 gr. Satu porsi ekado adalah sebanyak 5 buah setara dengan 140 gr dengan kandungan gizi energi 291,58 kkal, protein 20,8 g, lemak 19,9 g, karbohidrat 7,52 g dan besi 4,76 mg per porsi. *Food cost* peresep adalah Rp. 18.789 dimana 1 resep akan menghasilkan 15 buah ekado. Maka harga jual ekado 1 porsi (140 gram) Rp. 15.657 dibulatkan menjadi Rp.16.000. Berdasarkan hasil proses pembuatan adonan ekado maka sebaiknya terlebih dahulu memberi jeruk nipis pada ikan dan bayam merah untuk menghilangkan aroma amis pada ikan dan aroma langu pada bayam, serta mengganti tali kasur dengan daun kucai sebagai pengikat.

Kata kunci : Ekado, ikan ekor kuning, hati ayam, bayam merah.

Daftar bacaan : 71 (2018-2024)

TANJUNGKARANG HEALTH POLYTECHNIC
DEPARTMENT OF NUTRITION
Final Project, 16 May 2025

Syifa Ersas Nazila

Study on Making Ekado with Substitution of Yellow Tail Fish, Chicken Liver and Red Spinach as an Alternative Food Source of Protein and Iron in Preventing Anemia and CED.

xiii + 79 pages + 21 tables, 14 figures, 10 attachments

ABSTRACT

Ekado is one of the typical Japanese cuisine products. Ekado is made with basic ingredients of chicken, shrimp, or fish and other spices and wrapped in tofu skin. Ekado has a delicious and savory taste so that people like this food. The nutritional value of ekado can be increased by adding ingredients. Like in this ekado product, namely yellowtail fish, chicken liver, and red spinach. This study aims to determine the characteristics of ekado by using yellowtail fish, chicken liver, and red spinach as alternative foods high in iron protein.

The method used is an experiment with three repetitions in the organoleptic test and the manufacture of its products. This study used chicken meat substituted by yellowtail fish, chicken liver, and red spinach with the treatment being the ratio of yellowtail fish, chicken liver, and red spinach with a concentration of 60:20:20 (F1), 50:25:25 (F2), and 40:30:30 (F3). After that, ekado was tested organoleptically using a hedonic test to determine the level of preference for the color, aroma, taste and texture of ekado. The most preferred ekado product will be analyzed for its nutritional content. The collected data were analyzed univariately.

Based on organoleptic test, the most preferred ekado result was F2 (50:25:25) with energy content of 207.28 kcal, protein 15.01 g, fat 14.02 g, carbohydrate 5.32 g and iron 3.14 mg per 100 gr. One portion of ekado is 5 pieces equivalent to 140 gr with nutritional content of energy 291.58 kcal, protein 20.8 g, fat 19.9 g, carbohydrate 7.52 g and iron 4.76 mg per portion. The food cost of one recipe is Rp. 18,789 where 1 recipe will produce 15 pieces of ekado. So the selling price of 1 portion ekado (140 grams) is Rp. 15,657 rounded up to Rp. 16,000. Based on the results of the ekado dough making process, it is best to first add lime to the fish and red spinach to remove the fishy smell of the fish and the unpleasant smell of the spinach, and replace the mattress rope with chives as a binder.

Key words : Yellow Tail Fish, Chicken Liver, Red Spinach.

References : 71 (2018-2024)