



Seamen's Insurance Mascot:
Kamomesse

***Gambar Karakter Asuransi Awak Kapal:
Kamomesse**

Easy & Nutritious Recipes to Keep You Healthy at Sea
***Resep Mudah Bergizi Mendukung Kesehatan di Kapal**

Published in March 2025
***Diterbitkan Maret 2025**

Published by Japan Health Insurance Association
Seamen's Insurance System
***Penerbit** ***Asosiasi Asuransi Kesehatan Nasional**
***Asuransi Awak Kapal**

Stage Building 14F, 2-7-2 Fujimi, Chiyoda-ku, Tokyo 102-8016
Phone: 03-6862-3060

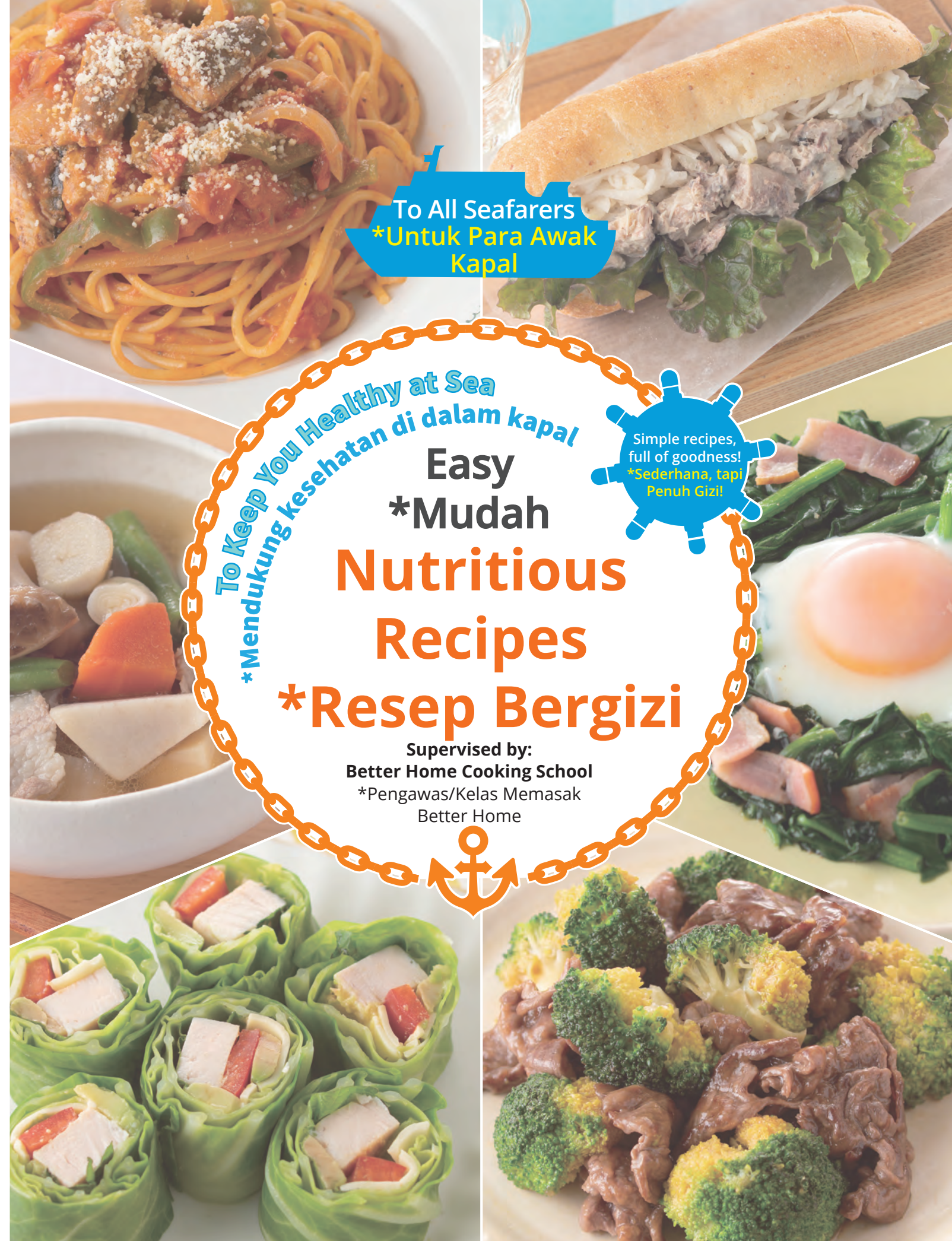
Planning & Editing by Rise Factory Recipes by Better Home Cooking School
***Perencanaan & Penyuntingan Rise Factory** ***Pembuat resep Kelas Memasak Better Home**



Printed with eco-friendly
plant-based ink.
***Menggunakan tinta
minyak nabati**



Designed with an easy-to-read universal font for better
accessibility.
***Menggunakan font desain universal yang mudah dilihat dan
sulit salah dibaca.**



全国健康保険協会
船員保険



About These Recipes for Seafarers

*Tentang Resep untuk Awak Kapal

We all know that eating healthy is important. But sticking to a healthy diet isn't always easy. Still, what we eat every day has a big impact on our health.

*Hidangan yang sehat. Meskipun dipahami, pelaksanaannya cukup sulit. Namun, pola makan setiap hari memberi dampak yang besar pada tubuh kita.

For seafarers who spend long periods onboard, irregular schedules and frequent use of frozen or instant foods can increase the risk of obesity and lifestyle-related illnesses.

*Para awak kapal yang menghabiskan banyak waktu di dalam kapal, berada di dalam lingkungan dengan risiko obesitas atau penyakit terkait gaya hidup karena kehidupan tidak teratur, frekuensi penggunaan makanan beku dan makanan instan yang meningkat.

The recipes in this booklet are easy to prepare, enjoyable to eat, and simple to fit into your daily meals without too much effort. From hearty main dishes to quick and easy side dishes, or even when you just want to add one more item, these recipes are health-conscious and perfect for cooking onboard. We've also included helpful tips and variation ideas, so feel free to adjust them to your needs.

*Buklet ini berisi menu yang mudah dibuat, mempertimbangkan kegembiraan saat makan, dan mudah diterapkan dalam diet harian Anda. Mulai dari hidangan pokok yang bervolume, sampai lauk sampingan yang mudah dibuat saat menginginkan satu jenis masakan lagi, kami perkenalkan bersama dengan tips masakan yang mempertimbangkan kesehatan yang dapat dipraktikkan bahkan di atas kapal. Kami juga menyertakan petunjuk penyesuaian, semoga dapat bermanfaat.



Cut calories while keeping the hearty portions and satisfying bites

*Mengurangi kalori dengan tetap mempertahankan kepuasan karena volume dan rasa kenyang

Simply cutting back on portion size or calories can lead to poor nutrition or rebound overeating. By carefully selecting ingredients and cooking methods, these recipes help keep you feeling full while lowering calories. Cutting ingredients into slightly larger pieces can also help you slow down and chew more, which helps prevent overeating.

*Sekadar mengurangi porsi dan energi kadang-kadang membuat keseimbangan gizi terganggu dan sebaliknya mengakibatkan makan berlebihan. Dengan mengatur bahan masakan dan cara memasak, kita dapat mempertahankan rasa kenyang dan mengurangi kalori. Selain itu, untuk mencegah makan cepat dan makan berlebihan, penting untuk mencari cara memotong bahan masakan dan mengunyah makanan dengan baik.



Less salt, yet still tasty

*Enak dan rendah garam

Reducing salt doesn't mean your food has to be bland. By using ingredients with acidity, fragrance, and bold flavors, these recipes stay delicious while keeping the salt content low.

*Meskipun mengurangi garam, masakan yang hambar tidak akan bertahan lama. Dengan menggunakan rasa asam atau sesuatu yang beraroma, akan didapatkan masakan yang lezat meskipun rendah garam.



Simple, easy and hassle-free recipes!

*Resepnya sederhana dan mudah, tidak merepotkan!

We've kept the ingredients and tools to a minimum. Even with fewer steps, cooking tricks help boost flavor. Many recipes can be made in a single pot, making both preparation and cleanup quick and easy!

*Bahan dan peralatan sebisa mungkin sedikit dan sederhana. Selain tidak merepotkan, kelelahan akan meningkat dengan penyesuaian cara memasak. Resep yang dapat dibuat dengan cepat dengan satu panci sehingga persiapan dan pembersihan setelahnya mudah dilakukan.



Meals you can enjoy while getting the nutrition your body needs!

*Dapat merasakan kegembiraan makan, dan mendapatkan nutrisi yang cukup!

Colorful dishes not only make meals more visually appealing but using a variety of ingredients naturally helps you get a better balance of nutrients too.

*Masakan yang berwarna-warni, visualnya menyenangkan dan dengan memakai bahan makanan yang bermacam-macam, secara alami keseimbangan pun menjadi baik.



Flexible ingredient options

*Penyesuaian bahan masakan

These recipes are easy to adapt to whatever ingredients are available or in season, so you can enjoy them throughout the year.

*Resep yang mudah disesuaikan dengan mengganti bahan masakan agar dapat dibuat berulang kali sesuai dengan musim.

Content

*Daftar Isi

Tips for Cooking Onboard..... 3

*Poin Pembuatan Hidangan di Kapal

◆ Easy Nutritious Recipes ◆

◆ *Resep Mudah dan Bergizi ◆

Spring Favorites

*Rekomendasi untuk Musim Semi!

Tofu TenshinRice Bowl.....	4
*Mangkuk Nasi Tahu Tenshin	
Fresh Spring Cabbage Rolls.....	5
*Kubis Musim Semi ala Lumpia Basah	
Steamed Salmon in Parchment Paper.....	6
*Salmon Kukus Bungkus Kertas	
Clam and Vegetable Soup.....	7
*Sup Kerang Asari dan Sayuran	

Summer Favorites

*Rekomendasi untuk Musim Panas!

Tomato and Octopus Rice	8
*Takikomi Gohan isi Tomat & Gurita	
One-Pan Tomato & Sardine Pasta.....	9
*Pasta Satu Panci dengan Tomat dan Sarden	
Sweet & Spicy Chicken with Colorful Vegetables.....	10
*Ayam Pedas Manis dengan Aneka Sayur	
Stir-fried Chicken Breast and Cucumber with Shio-Koji.....	11
*Tumis Dada Ayam Fillet dan Mentimun dengan Garam Koji	

Autumn Favorites

*Rekomendasi untuk Musim Gugur!

Canned Mackerel Sandwich	12
*Sandwich Ikan Makarel Kalengan	
Stir-fry Pork and Mushroom with Black Vinegar.....	13
*Tumis Daging Babi dengan Jamur dan Cuka Hitam	
Mushroom Hamburger Steak	14
*Steik Hamburg Jamur	
Nest-Style Egg with Greens	15
*Telur Bersarang	

Winter Favorites

*Rekomendasi untuk Musim dingin!

Curry Udon with Meat & Vegetable	16
*Udon Kare Daging Sayur	
Chicken Stew in Creamy Corn Sauce	17
*Ayam Rebus Krim Jagung	
Stir-fry Beef and Broccoli with Oyster Sauce	18
*Tumis Daging Sapi dan Brokoli dengan Saus Tiram	
Chunky Root Vegetable Soup	19
*Kuah Sayuran Akar	

1 tablespoon (tbsp) = 15 ml

*Satuan ukuran: 1 sdm = 15ml

1 teaspoon (tsp) = 5 ml

1 sdt = 5ml

ml = cc (cubic centimeter)

ml = cc



Tips for Cooking Onboard

*Tips Memasak di Kapal



Be careful of high-calorie meals with too much fat and salt

*Waspada dengan Masakan yang Tinggi Kalori dan Berlemak atau Asin

● Lower calories by swapping ingredients

*Memangkas kalori dengan mengubah bahan makanan

Choose leaner cuts of meat to cut down on fat. Pork loin or pork belly → pork leg (thigh), chicken thigh → chicken breast

*Pilih potongan daging yang lebih ramping untuk mengurangi lemak. Punggung babi atau perut babi → paha babi (bagian atas kaki), paha ayam → dada ayam.

● Control fat and salt with cooking methods

*Mengontrol lemak dan minyak serta garam dengan teknik memasak

Use non-stick pans (such as fluorine-coated pans) → allows cooking with less oil 【Fat & Oil】 use the microwave or steamer → no oil needed for cooking

*Untuk penggorengan, gunakan wajan teflon atau sejenisnya yang anti lengket → dapat memasak dengan sedikit minyak 【Lemak & Minyak】

Gunakan microwave oven atau kukusan → dapat memasak tanpa menggunakan minyak

Add flavor with spices, herbs, or sour ingredients. These accents help enhance taste, even with less salt, making it easier to cut down on sodium 【Salt】 without sacrificing taste.

*Dengan mengasup makanan berbumbu dan asam sebagai aksesoris, tidak akan terasa kurang asin meskipun masakan dibuat dengan sedikit garam, sehingga asupan garam 【Garam】 dapat dikurangi.

● Add volume with low-calorie ingredients

*Meningkatkan volume dengan bahan pangan pengis rendah kalori

Increase the portion size by adding low-calorie foods like mushrooms, bean sprouts, or tofu. This makes your meals feel more filling and satisfying.

*Menambah pengisi dengan memasukkan bahan masakan rendah kalori seperti berbagai jenis jamur, taoge, tahu, dan sebagainya akan menjadi masakan yang mengenyangkan.



Keep Your Nutrition Balanced

*Berhati-hati dengan Ketidakseimbangan Gizi

● By adding vegetables or eggs, you can easily supplement nutrients that may be missing.

Even adding a simple side dish can make a big difference to improve your meal's balance.

*Dengan menambahkan sayur yang mengandung vitamin dan mineral, serta telur, akan melengkapi sumber gizi yang cenderung kurang.

Disarankan juga untuk menambahkan 1 jenis hidangan tambahan sederhana.

● Aim for five colors on your plate by including a variety of colors, white, yellow, red, green, and black naturally helps create a well-balanced meal.

*Dengan memperhatikan agar memasukkan bahan makanan 5 warna (putih, kuning, merah, hijau, hitam) secara alami akan didapatkan keseimbangan gizi.

The Five Color Food Guide

*Bahan Makanan 5 Warna

White *Putih	Yellow *Kuning	Red *Merah	Green (Blue) *Hijau (Biru)	Black (Brown) *Hitam (coklat)
Rice, udon noodles, dairy products, light-colored vegetables (turnips, lotus root), starchy vegetables (potatoes), etc.	Eggs, soy products, yellow vegetables (pumpkin, yellow bell peppers), citrus fruits, etc.	Meat, fish, red vegetables (tomato, carrot), etc.	Green vegetables (leafy greens, broccoli), fruits (kiwi), etc.	Seaweed, mushrooms, blackbeans, etc.
*Nasi, udon, produk susu, sayuran berwarna terang (turnip, akar teratai), umbi-umbian (kentang, dll.)	*Telur, produk tahu, sayur berwarna kuning (labu, paprika kuning), aneka jeruk, dll.	*Daging atau ikan, sayur berwarna merah (tomat, wortel), dll.	*Sayur berwarna hijau (sayuran hijau, brokoli), buah (kiwi), dll.	*Rumput laut, aneka jamur, kacang hitam, dll.



Watch Your Eating Habits

*Berhati-hati dengan Pola Makan yang Tidak Sehat

● Eat slowly and chew well

*Mengunyah makanan pelan-pelan

It usually takes about 20 to 30 minutes for your brain to register that you're full after you start eating. Not only should you try to eat more slowly, but you can also use different ingredients and cooking methods that naturally encourage slower eating.

*Dikatakan bahwa sejak mulai makan sampai pusat rasa kenyang terstimulasi dan Anda merasa kenyang perlu waktu sekitar 20 - 30 menit. Tidak hanya sadar untuk makan pelan, tetapi mengatur bahan pangan dan cara memasak juga salah satu poin penting.

Choose ingredients with more texture, like root vegetables, for extra chewing
*Memakai bahan pangan yang kenyal seperti akar-akaran

Try cutting ingredients into larger pieces, or using bone-in cuts of meat or fish to help slow down your eating
*Mencoba memotong bahan pangan dengan ukuran lebih besar, menggunakan daging bertulang atau ikan

● Simple tricks for plating and eating

*Mengatur penyajian makanan pelan-pelan

Serve individual portions in smaller dishes
*Menghidangkan per porsi dengan wadah kecil

Add a soup or broth to your meal
*Menambahkan hidangan berkuah saat makan

Main Dish
*Hidangan
Utama

Tofu Tenshin Rice Bowl *Mangkuk Nasi Tahu Tenshin

Per serving: 449 kcal / 2.2 g salt

*Energi per porsi 449 kkal, kadar garam per porsi 2,2 g

Serves 2
*2 Porsi

Cooking Time
*Waktu Memasak
15 Mins
*15 Menit



•By adding tofu to the egg mixture, you get a soft and fluffy omelet that's easy to make lower in fat, and lighter in calories!

*Dengan mencampurkan tahu ke dalam telur, kita dapat membuat telur dadar keping yang lembut. Selain itu, ini adalah makanan rendah kalori karena rendah lemak!

Ingredients
*Bahan (For 2 Servings)
*(2 Porsi)

(Omelet)	
*Telur dadar keping	
Silkern tofu	75g x 2
*Tahu sutra	75g x 2
Eggs	1 x 2
*Telur	1 butir x 2
Salt	2 pinches
*Garam	sedikit x 2
Imitation crab sticks	25g (3 sticks) x 2
*Stik Kepiting	25g (3 buah) x 2
Shiitake mushroom	1 x 2
*Jamur shiitake	1 buah x 2
Green onion	15g x 2
*Bawang daun	15g x 2
Cooking oil	½ tbsp x 2
*Minyak	½ sdm x 2
(Sauce)	
*Kuah kental	
Water	150ml
*Air	150ml
Chicken stock powder	½ tsp
*Kaldu ayam	½ sdt
Potato starch	½ tbsp
*Tepung tapioka	½ sdm
Soy sauce	1 tsp
*Shoyu	1 sdt
Sugar & salt	a pinch each
*Gula, garam	sedikit
Cooked rice	150g x 2
*Nasi putih	150 g x 2

HowToMake
*Cara Membuat

- Chop crab sticks. Thinly slice shiitake mushrooms and cut the green onion diagonally into thin slices.
*Suwir stik kepiting, lalu cincang. Iris tipis jamur shiitake. Iris tipis miring bawang daun.
- (Prepare one omelet at a time.) In a bowl, crumble tofu, add egg and mix well. Add salt and the prepared ingredients (from step ①), and mix again.
*[Membuat telur dadar keping untuk 1 porsi] Lumatkan tahu di dalam wadah, tambahkan telur, lalu aduk. Tambahkan garam dan ①, lalu aduk.
- Heat ½ tbsp of oil in a small frying pan. Pour in the mixture (from step ②) and stir gently 2-3 times. Cook over medium heat until the egg begins to set. Once firm, flip and cook briefly on the other side.
*Panaskan ½ sdm minyak di dalam wajan kecil, masukkan ②, aduk keseluruhan 2-3 kali dengan membuat lingkaran besar, panggang dengan api sedang. Setelah telur padat, balik dan panggang sebentar.
- Place cooked rice in bowls and top with the omelet made from step ③.
*Masukkan nasi ke dalam mangkuk, letakkan ③ di atasnya.
- (Prepare the sauce.) Add all sauce ingredients ④ to pan. Heat over medium while stirring until thickened. Pour half the sauce over the rice and omelet from step ④.
*[Membuat kuah kental] Masukkan ④ ke dalam wajan, panaskan dengan api sedang sambil diaduk. Setelah mengental, ambil setengah bagian dan letakkan di atas ④.

Main Dish
*Hidangan
Utama

Fresh Spring Cabbage Rolls *Kubis Musim Semi ala Lumpia Basah

Per serving: 220 kcal / 1.7 g salt

*Energi per porsi 220 kkal, kadar garam per porsi 1,7 g

Ingredients
*Bahan (For 2 Servings)
*(2 Porsi)

Cabbage	4 large leaves (200g)
*Kubis	Besar 4 lbr (200g)
Salad chicken (pre-cooked chicken breast)	1 piece (110g)
*Ayam Salad	1 bh (110g)
Red bell pepper	¼ piece
*Paprika (merah)	¼ bh
Shiso leaves	4 leaves
*Daun shiso	4 lbr
Sliced cheese	2 slices
*Keju lembar	2 lbr
Frozen avocado	80g
*Alpukat (beku)	80g
Miso	1 tsp
*Miso	1 sdt
Mirin	½ tsp
*Mirin	½ sdt
Soy sauce	½ tsp
*Shoyu	½ sdt

HowToMake
*Cara Membuat

- Wash the cabbage, place them (still wet) on a microwave-safe plate. Cover with plastic wrap, and microwave at 500W for about 3 minutes.
*Cuci kubis, tidak perlu ditiriskan, letakkan di atas piring tahan panas dan tutup dengan plastik wrap, lalu panaskan selamkira-kira 3 menit dengan microwave 500w.
- Cut the salad chicken and red bell pepper into 4 long strips each.
*Potong ayam salad dan paprika menjadi 4 bagian memanjang.
- Combine ingredients ① to make the sauce mixture.
*Campur bahan bahan ① untuk membuat campuran saus.
- (You'll make 2 rolls, using half the ingredients for each.) Place 2 cabbage leaves on top of each other. Layer shiso leaves, salad chicken, sliced cheese, red bell pepper, and half the avocado. Spread half of the sauce mixture ④ on top and roll tightly.
*[Buat 2 roll masing-masing setengah bahan] Tumpuk 2 lembar kubis, letakkan daun shiso, ayam salad, keju lembaran, paprika, setengah bagian alpukat di atasnya, lalu olesi dengan setengah bagian ④, gulung.
- Slice each roll into 5-6 bite-sized pieces.
*Potong menjadi 5-6 bagian sama besar agar mudah dimakan.



Serves 2
*2 Porsi

Cooking Time
*Waktu Memasak
15 Mins
*15 Menit



•Chewy and satisfying! You can also switch up the fillings for imitation crab sticks or your favorite vegetables for variety.
*Kekenyalannya membuat rasa kenyang meningkat! Suatu hidangan yang menyenangkan saat membuatnya karena kita dapat mengganti isinya dengan stik kepiting atau sayuran kesukaan kita.

•If the cabbage stems are too thick, trim them slightly to make rolling easier. Using plastic wrap while rolling helps you get a tighter, neater roll.
*Jika tulang kubis keras, memotong tipis dan membuang bagian tersebut akan memudahkan saat menggulung. Jika kita menggulung menggunakan plastik wrap, akan dapat menggulung dengan lebih rapi.

Main Dish
*Hidangan Utama

Steamed Salmon in Parchment Paper *Salmon Kukus Bungkus Kertas

Per serving: 226 kcal / 1.4g salt

*Energi per porsi 226 kkal, kadar garam 1,4g

Serves 2
*2 Porsi

Cooking Time
*Waktu Memasak
20 Mins
*20 Menit



•Steaming in parchment seals in flavor and moisture without using any oil. Plus, there's less cleanup! You can also substitute other white fish or seasonal vegetables for variety!

*Makanan yang dikukus dengan kertas dapat dibuat tanpa menggunakan minyak, dan memiliki efek mengunci rasa bahan-bahannya. Selain itu, memudahkan juga karena. Peralatan yang harus dicuci sedikit! Selain salmon, disarankan juga untuk membuat dengan mengganti bahan dengan ikan berdagang putih dan sayuran yang sedang musim.

Ingredients
*Bahan (For 2 Servings)
*(2 Porsi)

Fresh salmon fillets 80g x 2
*Ikan salmon mentah 80g x 2 potong
Salt 1/2 tsp
*Garam 1/2 sdt
Onion 1/2 (100g)
*Bawang bombai 1/2 bh (100g)
Asparagus 4 stalks
*Asparagus 4 batang
Enoki mushrooms 1 pack (100g)
*Jamur enoki 1 kantong (100g)
Mayonnaise 2 tbsps
*Mayonais 2 sdm
Miso 2 tps
*Miso 2 sdt
Soy sauce 1/2 tsp
*Shoyu 1/2 sdt
Parchment paper (30 x 30 cm) 2 sheets
*Kertas roti (30x30cm) 2 lembar

HowToMake
*Cara Membuat

- ① Sprinkle the salmon with salt and let sit for about 5 minutes. Pat dry with paper towels.
*Taburi salmon dengan garam, biarkan kira-kira 5 menit. Lap airnya.
- ② Slice the onion into 1cm-wide pieces. Cut asparagus diagonally into 5-6 pieces. Trim the ends off the enoki mushrooms.
*Potong bawang bombai selebar 1 cm. Potong miring asparagus menjadi 5-6 bagian sama besar. Buang bagian akar jamur enoki.
- ③ Mix together the sauce ingredients ①.
*Campurkan bahan-bahan saus ①.
- ④ Place one piece of salmon on each sheet of parchment paper. Spread half of sauce ① over each fillet, then top with half of the vegetables (from step ②). Fold the paper tightly to seal. Repeat for the second serving.
*Letakkan 1 potong salmon ke atas kertas roti, olesi dengan ① setengah bagian ②, dan letakkan setengah bagian ② di atasnya. Bungkus dengan kertas roti, tutup rapat. Bungkus sisanya dengan cara yang sama.
- ⑤ Place the wrapped packets (from step ④) into a frying pan with 100ml of water (not included in ingredient list). Cover with a lid and bring to a boil over high heat. Once boiling, reduce to medium-low and steam for about 10 minutes.
*Masukkan 100ml air (tidak tercantum di daftar bahan) dan ④ ke dalam wajan, tutup dan masak dengan api besar. Setelah mendidih kecilkan api menjadi api sedang yang lemah, dan masak sekitar 10 menit.

Side Dish
*Hidangan Pendamping

Clam and Vegetable Soup *Sup Kerang Asari dan Sayuran

Per serving: 80 kcal / 1.8g salt

*Energi per porsi 80 kkal, kadar garam 1,8g

Ingredients
*Bahan (For 2 Servings)
*(2 Porsi)

Clams (frozen, shelled, etc.) 80g
*Kerang asari (Kupas beku, dll.) 80g
Onion 1/4 (50g)
*Bawang bombai 1/4 buah (50g)
Mixed frozen vegetables 100g
*Aneka sayur (beku) 100g
Olive oil 1 tsp
*Minyak zaitun 1 sdt
Water 400ml
*Air 400ml
Bouillon cube 1
*Kaldu blok 1 buah
Black pepper a pinch
*Lada Sedikit

HowToMake
*Cara Membuat

- ① Cut the onion into 1.5cm cubes.
*Potong dadu bawang bombai seukuran 1,5 cm.
- ② Heat the olive oil in a pot over medium heat and sauté the onion until translucent. Add the mixed vegetables and lightly stir-fry.
*Masukkan minyak zaitun ke dalam panci, tumis bawang bombai dengan api sedang sampai warna menjadi transparan. Masukkan aneka sayur dan tumis sebentar.
- ③ Add water and bouillon cube. Once it comes to the boil, add the clams and simmer for 5 minutes. Finish with a sprinkle of pepper.
*Tambahkan air dan kaldu blok. Jika sudah mendidih, masukkan kerang asari, rebus selama 5 menit. Taburkan lada.

Serves 2
*2 Porsi

Cooking Time
*Waktu Memasak
15 Mins
*15 Menit



•A simple soup that brings out the natural flavor of the clams. Lightly stir-frying the vegetables before simmering adds extra depth of flavor. Feel free to substitute your favorite frozen vegetables, such as spinach or broccoli!

*Sup sederhana yang memanfaatkan kelezatan kerang asari. Dengan menumis sayur, kelezatannya semakin bertambah. Aneka sayur juga dapat menggunakan sayuran beku kesukaan Anda (bayam, brokoli, dll.)!

Summer Favorites!
*Rekomendasi
Musim Panas!

Main Dish
*Hidangan
Utama

Tomato and Octopus Rice

*Takikomi Gohan isi Tomat & Gurita

Per serving: 324 kcal / 1.0g salt

*Energi per porsi 324 kkal, kadar garam per porsi 1,0g

Serves 4
*4 Porsi

Cooking Time
*Waktu Memasak

10 Mins
*10 Menit

Excludes rice cooking time
*Di luar waktu memasak nasi



- Just toss everything in the rice cooker and press start! This simple pilaf-style rice gets a boost of flavor from the tomatoes.
- *Tinggal masukkan bahan ke dalam alat penanak nasi! Takikomi gohan sederhana dengan hasil seperti pilaf.
- The umami and slight acidity of the tomatoes balance the dish, so you can enjoy it with less salt.
- *Kelezatan dan rasa asam tomat menjadi aksen, dan tetap enak dinikmati meskipun kadar garam rendah.

- Ingredients
*Bahan
- (For 4 Servings)
*4 Porsi)
- Uncooked rice 2 cups (Japanese measuring cup = 180ml per cup)
 - *Beras 2 takar (Gelas ukur Jepang = 180 ml per gelas)
 - Water 300ml
 - *Air 300ml
 - Tomato 1 (200g)
 - *Tomat 1 bh (200g)
 - Cooked opctopus 150g
 - *Gurita rebus 150g
 - Sliced black olives 25g
 - *Zaitun hitam (sudah dipotong) 25g
 - Grated garlic 3g (about 5cm from a tube)
 - *Bawang putih parut (sekitar 5 cm pasta bawang putih tabung) 3g
 - Salt ½ tsp
 - *Garam ½ sdt
 - Olive oil ½ tbsp
 - *Minyak zaitun ½ sdm

- HowToMake
*Cara Membuat
- Rinse the rice and drain the water. Place the rice in the rice cooker with 300ml of water.
*Cuci beras, tiriskan, kemudian masukkan ke mesin penanak nasi,tambahkan air sesuai takaran (300 ml).
 - Remove the stem of the tomato and cut into quarters. Slice the octopus into 1cm-wide pieces.
*Lepaskan tangkai tomat, potong menjadi 4 bagian sama besar. Iris gurita selebar 1 cm.
 - Add ④ seasoning ingredients to the rice cooker (from step ①) and stir gently. Then add the octopus, olives, and tomato on top. Cook using the regular white rice setting.
*Masukkan ④ ke dalam ①, masukkan gurita, zaitun, tomat, masak nasinya.
 - Once cooked, mash the tomato and mix everything together gently before serving.
*Setelah nasi matang, aduk sambil hancurkan tomatnya.

Main Dish
*Hidangan
Utama

One-Pan Tomato & Sardine Pasta

*Pasta Satu Panci dengan Tomat dan Sarden

Per serving: 533 kcal / 1.5g salt

*Energi per porsi 533 kkal, kadar garam per porsi 1,5 g

- Ingredients
*Bahan
- (For 2 Servings)
*2 Porsi)
- Canned chopped tomatoes 400g
 - *Tomat rebus (potong) 400g
 - Canned sardines in water 1 can (150g)
 - *Sarden kaleng (rebus air) 1 kaleng (150g)
 - Onion ½ (100g)
 - *Bawang bombai ½ bh (100g)
 - Green bell pepper 2
 - *Piman 2 bh
 - Grated garlic 3g (about 5cm from a tube)
 - *Bawang putih parut (sekitar 5 cm pasta bawang putih tabung) 3g
 - Olive oil 1 tbsp
 - *Minyak zaitun 1 sdm
 - Water 200ml
 - *Air 200ml
 - Salt ½ tsp
 - *Garam ½ sdt
 - Spaghetti 160g
 - *Spageti 160g
 - Grated Parmesan cheese 1 tsp
 - *Keju bubuk 1 sdt

- HowToMake
*Cara Membuat
- Thinly slice the onion. Remove seeds from the bell peppers and cut into 1cm-wide strips.
*Iris tipis bawang bombai.Keluarkan isi piman,potong piman dengan lebar 1cm.
 - Heat olive oil in a frying pan and stir-fry the bell peppers with the grated garlic (from step ①).
*Panaskan minyak zaitun di wajan, tumis ① dan bawang putih parut.
 - Add canned tomatoes and sardines (with liquid), followed by water, salt, and spaghetti (broken in half). Bring to a boil, cover with a lid and simmer over medium-low heat,stirring occasionally. Cook for 1 minute less than the time listed on the spaghetti package.
*Tambahkan tomat rebus dan sarden kaleng (sertakan kuahnya), tambahkan air, garam, dan spageti yang dipatahkan jadi dua. Setelah mendidih, tutup dan rebus dengan api sedang lemah selama 1 menit lebih cepat dari waktu yang tertulis di kantong spageti, sambil kadang-kadang diaduk.
 - Remove the lid and cook for another 1 minute over medium heat, stirring, until the sauce thickens.
*Angkat tutup, panaskan dengan api sedang kira-kira selama 1 menit sambil diaduk sampai mengental.
 - Serve on plates and sprinkle with grated Parmesan cheese.
*Hidangkan di atas piring saji, taburi dengan keju bubuk.

Serves 2
*2 Porsi

Cooking Time
*Waktu Memasak

15 Mins
*15 Menit



- A complete pasta dish made in just one pan! Using canned sardines makes it quick, convenient and perfect for a filling meal.
- *Hidangan pasta lengkap yang dimasak hanya dalam satu wajan! Menggunakan sarden kalengan membuatnya cepat, praktis, dan sempurna sebagai makanan yang mengenyangkan.
- Canned tuna or mackerel can also be used as alternatives.
- *Tuna atau makarel kalengan juga bisa digunakan sebagai alternatif.

Summer Favorites!
*Rekomendasi
Musim Panas!

Main Dish
*Hidangan
Utama

Sweet & Spicy Chicken with Colorful Vegetables

*Ayam Pedas Manis dengan Aneka Sayur

Per serving: 334 kcal / 1.4g salt

*Energi per porsi 334 kkal, kadar garam per porsi 1,4 g

Serves 2
*2 Porsi

Cooking Time
*Waktu Memasak
20 Mins
*20 Menit



•Colorful vegetables enhance visual appeal and contribute nutrients; bell peppers are rich in beta-carotene, which supports immune function. Burdock root adds fiber, and using pre-cooked or frozen burdock makes it quick and easy!

*Sayuran berwarna-warni indah dilihat, dan karoten yang terkandung di dalam paprika meningkatkan daya tahan tubuh. Gobo yang mengandung serat makanan mudah digunakan dalam bentuk rebusan atau beku!

*Toss the chicken and potato starch in a plastic bag for easy coating and less cleanup.

*Masukkan daging ayam dan tepung tapioka ke dalam kantong plastik, kocok agar daging ayam terlapisi tepung. Mudah dan mengurangi peralatan yang harus dicuci.

- Ingredients (For 2 Servings)**
***Bahan * (2 Porsi)**
- Skinless chicken breast 200g
 - *Dada ayam (tanpa kulit) 200g
 - Potato starch 1 tbsps
 - *Tepung tapioka 1 sdm
 - Eggplant 1
 - *Terong 1 bh
 - Red and yellow bell peppers ½ each
 - *Paprika (merah)(kuning) ½ bh
 - (or use just one color if you like)
 - * (Bisa juga 1 jenis saja)
 - Sliced burdock root (pre-cooked) 50g
 - *Gobo suwir (rebus) 50g
 - Grated garlic 3g
 - (about 5cm from a garlic tube)
 - *Bawang putih parut 3g
 - (sekitar 5 cm pasta bawang putih tabung)
 - Toasted white sesame seeds 1 tbsps
 - *Wijen sangrai (putih) 1 sdm
 - Sugar 1 bsp
 - *gula 1 sdm
 - Mirin 1 tbsps
 - *Mirin 1 sdm
 - Soy sauce 1 tbsps
 - *Shoyu 1 sdm
 - Water 1 tbsps
 - *Air 1 sdm
 - Oil 2 tbsps
 - *Minyak 2 sdm

- HowToMake**
***Cara Membuat**
- 1 Cut the eggplant and bell peppers into bite-sized pieces. Drain the water from burdock root.
*Lepaskan terong dari tangkainya, kemudian potong seukuran satu suapan. Bersihkan paprika dari bijinya, kemudian potong seukuran satu suapan. Tiriskan gobo.
 - 2 Cut the chicken into bite-sized pieces and lightly coat with potato starch.
*Potong daging ayam seukuran satu suapan dan taburkan tepung tapioka tipis-tipis.
 - 3 Mix sauce ingredients ④.
*Campurkan bahan saus ④.
 - 4 Heat oil in a frying pan. Cook the chicken over medium heat until browned, then flip. Push the chicken to one side of the pan, and add vegetables (from step ①). Stir-fry until browned. Pour in sauce ④, and mix everything well. Bring to quick boil. Turn off heat.
*Panaskan minyak di wajan, panggang ayam dengan api sedang, balik jika sudah berubah kecoklatan. Tepikan daging di dalam wajan, tambahkan ① dan tumis. Setelah berubah kecoklatan, tambahkan ④ aduk sampai tercampur rata dan matikan api setelah mendidih.

Side Dish
*Hidangan
Pendamping

Stir-fried Chicken Breast and Cucumber with Shio-Koji

*Tumis Dada Ayam Fillet dan Mentimun dengan Garam Koji

Per serving: 170 kcal / 1.5g salt

*Energi per porsi 170 kkal, kadar garam per porsi 1,5 g

- Ingredients (For 2 Servings)**
***Bahan * (2 Porsi)**
- Chicken Breast (tendon removed) 4 pieces (200g)
 - *Dada ayam fillet(Tanpa urat) 4 bh (200 g)
 - Shio-koji 1 tbsps
 - *Garam koji 1 sdm
 - Potato starch ½ tbsps
 - *Tepung tapioka ½ sdm
 - Cucumber 2
 - *Mentimun 2 bh
 - Salt ½ tsp
 - *Garam ½ sdt
 - Green onion 1
 - *Bawang daun 1 batang
 - Oil 1 tsp
 - *Minyak 1 sdt
 - Shio-koji ½ tbsps
 - *Garam koji ½ sdt
 - Sake 1 tsp
 - *Sake 1 sdt

- HowToMake**
***Cara Membuat**
- 1 Cut cucumber into bite-sized pieces. Sprinkle with salt, let sit for 10 minutes, then squeeze out excess water.
*Potong mentimun seukuran satu suapan. Taburi garam, diamkan selama 10 menit, peras airnya.
 - 2 Cut green onion into 3cm-long pieces.
*Potong bawang daun dengan panjang 3cm.
 - 3 Cut chicken breast into bite-sized pieces. Massage with 1 tablespoon of shio-koji, then coat lightly with potato starch.
*Potong dada ayam fillet seukuran satu suapan. Remas 1 sdt garam koji,taburi dengan tepung tapioka.
 - 4 Heat oil in a frying pan. Cook the chicken over medium heat until golden brown on both sides. Add the cucumber and green onion, and stir-fry briefly. Add seasoning ④, and cook until the vegetables soften slightly.
*Panaskan minyak di dalam wajan, panggang dada ayam fillet dengan api sedang sampai kedua sisinya berubah kecoklatan.Tambahkan mentimun dan bawang daun, aduk rata. Tambahkan ④ dan tumis sampai sayuran layu.

Serves 2
*2 Porsi

Cooking Time
*Waktu Memasak
20 Mins
*20 Menit



•Shio-koji tenderizes the chicken, making it juicy even with lean cuts that can easily dry out. It also enhances the umami, so you can use less seasoning while still getting great flavor at the same time perfect for reducing salt!

*Shio-koji membuat dada ayam fillet menjadi lebih empuk, sehingga tetap juicy bahkan pada potongan daging tanpa lemak yang mudah menjadi kering. Shio-koji juga meningkatkan rasa umami. Sehingga Anda bisa menggunakan lebih sedikit bumbu, tetapi tetap mendapatkan rasa yang lezat — cocok untuk mengurangi asupan garam!

Autumn Favorites!
*Rekomendasi
Musim Gugur!

Main Dish
*Hidangan
Utama

Canned Mackerel Sandwich

*Sandwich Ikan Makarel Kalengan

Per serving: 461 kcal / 1.9g salt

*Energi per porsi 461 kkal, kadar garam per porsi 1,9g

Serves 2
*2 Porsi

Cooking Time
*Waktu Memasak
20 Mins
*20 Menit



•Fibre-rich kiriboshi daikon (Dried shredded daikon) adds great crunch, plus it's easy to store, and quick to prepare. Try adding tomato or bell peppers for extra color and flavor! Feel free to use any bread you like for this sandwich.

*Mengandung lobak kering yang diiris tipis yang mudah diawetkan dan cepat direhidrasi yang mengandung serat makanan, dan tekstur yang luar biasa. Enak juga ditambahkan tomat dan paprika! Dapat dibuat menggunakan roti kesukaan Anda.

Ingredients (For 2 Servings)
*Bahan * (2 Porsi)

- Canned mackerel (in water)1 can (approx. 100g)
- *Makarel kalengan (rebus) 1kaleng (± 100g)
- Onion 40g
- *Bawang bombai 40g
- Japanese mustard 1 tsp
- *Pasta mustard 1 sdt
- Mayonnaise 2 tbsp
- *Mayonais 2 sdm
- Dried shredded daikon (kiriboshi daikon) 20g
- *Lobak kering potong 20g
- Sugar ½ tsp
- *Gula ½ sdt
- Vinegar 1 tbsp
- *Cuka 1 sdm
- Oil ½ tbsp
- *Minyak ½ sdt
- Leafy lettuce (such as red leaf or green leaf lettuce) 2 pieces
- *Sunny lettuce 2lbr
- Soft French rolls (or your preferred bread) 2 pieces
- *Baget (Tipe lunak) 2 bh
- Salted butter (or margarine) 10g
- *Mentega asin (atau margarin) 10g

HowToMake
*Cara Membuat

- Lightly rinse the dried daikon in water, then soak in 50ml of water (not listed in ingredients) for 5 minutes.
*Cuci dengan air dan remas ringan lobak kering iris. Rendam dengan 50 ml air (di luar resep) biarkan selama 5 menit.
- Drain the canned mackerel and flake it into chunks. Thinly slice the onion. Add ingredients A and mix well.
*Tiriskan makarel kalengan, cabik kasar, potong tipis bawang bombai. Tambahkan bahan A kemudian aduk.
- Lightly squeeze the water out of the soaked daikon (from step 1), cut into 5-6cm lengths. In a bowl, mix ingredients B and marinate the daikon.
*Peras lobak kering iris pada 1, potong dengan panjang 5-6cm. Rendam dalam campuran B di dalam mangkuk.
- Cut the bread in half horizontally, spread the cut sides with butter, and toast lightly.
*Sayat roti setengah dari ketebalannya, dan oleskan mentega pada sayatan tersebut, panggang sebentar.
- Fill the rolls (from step 4) with torn lettuce leaves, mackerel mixture (from step 2), and marinated daikon (from step 3).
*Isi roti gulung (dari langkah4) dengan daun selada yang disobek, campuran ikan makarel (dari langkah2), dan lobak putih yang dimarinasi (dari langkah3).

Main Dish
*Hidangan
Utama

Stir-fry Pork and Mushroom with Black Vinegar

*Tumis Daging Babi dengan Jamur dan Cuka Hitam

Per serving: 240 kcal / 1.7g salt

*Energi per porsi 240 kkal, kadar garam per porsi 1,7g

Ingredients (For 2 Servings)
*Bahan * (2 Porsi)

- Thinly sliced pork (komagire or shoulder) .. 100g
- *Daging babi (potong kecil-kecil) 100g
- Salt a pinch
- *Garam Sedikit
- Sake 1 tsp
- *Sake 1 sdt
- Potato starch 1 tsp
- *Tepung tapioka 1 sdt
- Lotus root 100g
- *Akar Teratai 100g
- Shimeji mushrooms 100g
- *Jamur shimeji 1 pak (100g)
- Black vinegar 1½ tbsp
- *Cuka hitam 1½ sdm
- Soy sauce 1 tbsp
- *Shoyu 1 sdm
- Sake 1 tbsp
- *Sake 1 sdm
- Sugar 1½ tsp
- *Gula 1½ sdm
- Sesame oil ½ tsp
- *Minyak wijen ½ sdm
- Shichimi chili a pinch
- *Cabe bubuk shichimi Sedikit

HowToMake
*Cara Membuat

- Peel the skin off the lotus root and cut into 5mm-thick bite-sized slices. Soak in water to remove excess starch, then drain the water. Separate the shimeji mushrooms.
*Kupas akar teratai, potong dengan ketebalan kira-kira 5mm yang mudah dimakan, kemudian rendam dalam air dan tiriskan. Uraikan jamur shimeji.
- Season pork with ingredients A. Mix ingredients B in a bowl.
*Gosok daging babi dengan bahan-bahan A. Campur bahan-bahan B ke dalam mangkuk.
- Heat sesame oil in a frying pan. Stir-fry lotus root over medium heat for 1-2 minutes until slightly translucent. Add pork and stir-fry.
*Panaskan minyak wijen di dalam wajan, tumis akar teratai dengan api sedang selama 1-2 menit. Setelah transparan, tambahkan daging dan tumis.
- Once the pork changes color, add mushrooms and sauce B. Continue stir-frying until the liquid has mostly evaporated.
*Setelah warna daging berubah, tambahkan jamur shimeji dan B, tumis sampai airnya menyusut.
- Serve on plates. Sprinkle with shichimi chili if desired.
*Hidangkan di atas piring saji, taburi dengan cabai shichimi sesuai selera.



•The tangy flavor of black vinegar and a touch of shichimi togarashi give extra flavor, so you can enjoy this dish with less salt. You can also substitute regular vinegar if you prefer.

*Mengubah rasa menggunakan asam dari cuka hitam dan cabai shichimi membuat Anda tidak merasa ada yang kurang meskipun garam dikurangi! Anda juga dapat membuat tanpa cuka hitam dan menggantinya dengan cuka biasa.

Serves 2
*2 Porsi

Cooking Time
*Waktu Memasak
15 Mins
*15 Menit

Autumn Favorites!
*Rekomendasi
Musim Gugur!

Serves 2
*2 Porsi

Cooking Time
*Waktu Memasak
20 Mins
*20 Menit

Main Dish
*Hidangan
Utama

Mushroom Hamburger Steak *Steik Hamburg Jamur

Per serving: 250 kcal / 1.7g salt

*Energi per porsi 250 kkal, kadar garam per porsi 1,7g



•A juicy burger steak packed with mushrooms. Adding mushrooms increases volume and umami while keeping calories lower! You can easily swap the shiitake for other mushrooms like enoki or shimeji.
*Hamburger yang diisi dengan banyak jamur. Bukan saja menekan kalori, tetapi juga meningkatkan kelezatan jamur! Anda dapat membuat dengan mengganti jamur shiitake dengan jamur lain seperti jamur enoki.

Ingredients
*Bahan (For 2 Servings)
*(2 Porsi)

- Mixed ground meat (beef & pork) 120g
- *Daging giling campur 120g
- Shiitake mushrooms 100g
- *Jamur shiitake 100g
- Onion ¼ (50g)
- *Bawang bombai ¼ bh (50g)
- Egg 1
- *Telur 1 btr
- Panko breadcrumbs 2 tbsps.
- *Tepung roti 2 sdm
- Salt ½ tsp
- *Garam ½ sdt
- Pepper a pinch
- *Lada sedikit
- Oil 1 tsp
- *Minyak 1 sdt
- Japanese-style Worcestershire sauce (chuno sauce) 2 tbsps.
- *Saus kekentalan sedang (Side) 2sdm
- *(Hiasan)
- Frozen green beans 80g
- *Buncis (beku) 80g
- Oil ½ tsp
- *Minyak ½ sdt

HowToMake
*Cara Membuat

- Thinly slice the shiitake mushrooms. Finely chop the onion.
*Iris tipis jamur shiitake. Cincang bawang bombai.
- In a bowl, mix ground meat and seasonings ①. Mix well until sticky. Add the mushrooms and onion (from step ①) and mix again. Divide the mixture into two portions and shape into oval patties.
*Di dalam mangkuk, campur daging giling dan bumbu ①. Aduk hingga rata sampai lengket. Tambahkan jamur dan bawang bombay (dari langkah ①) dan aduk kembali. Bagi adonan menjadi dua bagian dan bentuk menjadi patties oval.
- Heat ½ tsp oil in a frying pan. Stir-fry green beans and place on serving plates.
*Panaskan ½ sdt minyak di wajan, tumis buncis. Letakkan di atas piring.
- In the same pan, heat 1 tsp oil. Press a slight indentation into the center of each patty and place in the pan. Cover and cook over medium heat for 2-3 minutes. Once browned, flip the patties, reduce to low heat, cover again, and cook for another 5-6 minutes.
*Panaskan 1 sdt minyak di wajan yang sama, masukkan hamburger dengan sedikit menekan bagian tengahnya. Tutup dan panggang dengan api sedang selama sekitar 2-3 menit. Jika sudah berubah kecoklatan, balik dan kecilkan api, tutup, kemudian panggang 5-6 menit.
- Add the Worcestershire sauce to the pan and coat the patties. Place on the plates with green beans (from step ③) and pour any remaining sauce from the pan over the top.
*Tambahkan saus kekentalan sedang, ratakan pada hamburger. Sajikan di atas piring ③, siram dengan saus yang tersisa di wajan.

Side Dish
*Hidangan
Pendamping

Nest-Style Egg with Greens *Telur Bersarang

Per serving: 204 kcal / 1.2g salt

*Energi per porsi 204 kkal, kadar garam per porsi 1,2g

Ingredients
*Bahan

(For 1 Servings)
*(1 Porsi)

- Egg 1
- *Telur 1 btr
- Leafy greens (spinach, komatsuna, etc.) 100g
- *Sayuran hijau (bayam, sawi, dll) 100g
- Bacon 1 slice (20g)
- *Bacon 1 lbr (20g)
- Butter 5g
- *Mentega 5 g
- Salt & pepper a pinch
- *Garam dan lada sedikit

HowToMake
*Cara Membuat

- Cut the greens into 4-5cm lengths. Slice bacon into 1cm strips.
*Potong sayuran hijau dengan panjang 4-5 cm, potong bacon dengan lebar 1cm.
- Heat butter in a frying pan. Stir-fry the greens and bacon (from step ①) until tender. Season with salt and pepper.
*Panaskan mentega di wajan, tumis ①. Taburi dengan garam dan lada setelah layu.
- Make a space in the center and crack an egg into it. Cover the pan and steam on low heat for about 2 minutes.
*Buat cekungan di tengahnya, masukkan telur. Kecilkan api, tutup dan kukus selama kira-kira 2 menit.



•A perfect quick side dish when you want one more dish! You can make it in just one pan and it's a good source of protein too. Great with any seasonal greens, or even frozen spinach.
*Rekomendasi masakan saat Anda ingin tambahan lauk! Dapat dibuat dengan cepat menggunakan 1 wajan, dan Anda juga bisa mendapatkan protein. Anda dapat membuat juga dengan bayam beku, dan sejenisnya.
•If your vegetables are very dry and the pan starts to brown, add about 1 tbsp of water after adding the egg.
*Tambahkan kira-kira 1 sdm air setelah telur dimasukkan jika air sayuran habis dan hampir gosong.

Serves 1
*1 Porsi

Cooking Time
*Waktu Memasak
10 Mins
*10 Menit

Main Dish
*Hidangan
Utama

Curry Udon with Meat & Vegetable

*Udon Kare Daging Sayur

Per serving: 462 kcal / 3.6g salt

*Energi per porsi 462 kkal, kadar garam per porsi 3,6g

Serves 2
*2 Porsi

Cooking Time
*Waktu Memasak
20 Mins
*20 Menit



•Quick and easy with frozen udon and curry roux! One bowl gives you about one-third of your daily recommended 350g of vegetables, giving you a warm, satisfying meal.

*Resep yang cepat dibuat dengan menggunakan bumbu kare dan udon beku. Dari target asupan harian sayur sebanyak 350 g, kira-kira 1/3 dari asupan ada pada 1 resep ini, sehingga ini adalah satu masakan yang mengenyangkan!

Ingredients
*Bahan (For 2 Servings)
*(2 Porsi)

Frozen udon noodles2 packs (400g total)
*Udon beku2 pak (400 g)
Thinly sliced pork (komagire)60g
*Daging babi (potong kecil-kecil)60g
Green onion1
*Bawang daun1 btg
Carrot60g
*Wortel60g
Maitake mushrooms1 pack (100g)
*Jamur maitake1 pak (100g)
Aburaage (fried tofu pouch)1 piece
*Kulit Tahu goreng1 lb
Sesame oil½ tbsp
*Minyak wijen½ sdm
Water600ml
*Air600ml
A Mentsuyu (3x concentrate)50ml
*Mentsuyu (encerkan 3x)50ml
Japanese curry roux1 serving piece
*Bumbu kare1 porsi
Potato starch1 tbsp
*Tepung tapioka1 sdm
B Water2 tbsps
*Air2 sdm

HowToMake
*Cara Membuat

- 1 Slice the green onion diagonally, slice the carrot thinly, tear the maitake mushrooms into smaller pieces, and cut the aburaage into bite-size pieces.
*Potong bawang daun tipis dan miring. Potong tipis wortel. Lepaskan jamur maitake agar mudah dimakan. Potong kulit tahu goreng seukuran satu suapan.
- 2 Heat the sesame oil in a pot. Add pork and vegetables (from step 1). Stir-fry 1-2 mins.
*Panaskan minyak wijen di panci, masukkan daging dan 1 tumis selama 1-2 menit.
- 3 When pork changes color, add A and bring to boil. Add the frozen udon. Once noodles loosen, reduce to medium heat, add curry roux, and simmer 3-4 mins.
*Setelah daging berubah warna, tambahkan A dan didihkan, masukkan udon yang dalam keadaan beku. Setelah udon terurai, kecilkan api menjadi sedang, tambahkan bumbu kare dan lelehkan. Rebus selama 3-4 menit sambil kadang-kadang diaduk.
- 4 Mix B, stir in ingredients from step 3, and cook until thickened.
*Campur B, tambahkan pada 3, dan rebus sampai mengental.

Main Dish
*Hidangan
Utama

Chicken Stew in Creamy Corn Sauce

*Ayam Rebus Krim Jagung

Per serving: 267 kcal / 1.6g salt

*Energi per porsi 267 kkal, kadar garam per porsi 1,6g

Ingredients
*Bahan (For 2 Servings)
*(2 Porsi)

Skinless chicken breast150g
*Dada ayam (tanpa kulit)150g
Salt & peppera pinch
*Garam, mericamasing-masing sedikit
A Sake1 tsp
*Sake1 sdt
Onion½ (100g)
*Bawang bombai½ bh (100g)
Turnips2
*Turnip2 bh
Butter10g
*Mentega10g
Water150ml
*Air150ml
Milk150ml
*Susu150ml
Corn cream soup mix2 packets
*Bumbu sup krim jagung2 kantong
Black peppera pinch
*Lada hitamsecukupnya

HowToMake
*Cara Membuat

- 1 Slice the onion into 1cm-wide pieces. Cut the turnips into 8 pieces, leaving about 2cm of stem attached and keeping the skin on.
*Potong bawang bombai dengan lebar 1 cm. Potong turnip dengan menyisakan batang sekitar 2 cm, kemudian bagi menjadi 8 sama besar tanpa mengupas kulitnya.
- 2 Thinly slice the chicken breast. Season with A.
*Iris tipis daging ayam, bumbu dengan A.
- 3 Heat butter in a frying pan. Add onion and turnips (from step 1). Stir-fry over medium heat for 2 minutes.
*Panaskan mentega di wajan, masukkan 1 dan tumis dengan api sedang selama 2 menit.
- 4 Add 150ml of water. When it comes to a boil, add the chicken, cover, and simmer over medium heat for 5 minutes.
*Masukan air (150ml), tambahkan daging setelah mendidih, tutup dan rebus dengan api sedang selama 5 menit.
- 5 Add milk. Once it comes to a boil again, turn off the heat. Stir in the corn cream soup mix and blend until thickened.
*Masukkan susu, setelah mendidih matikan api, tambahkan bumbu sup krim jagung, dan aduk sampai kental.
- 6 Serve in bowls and sprinkle with black pepper if desired.
*Sajikan di wadah dan taburi lada sesuai selera.

Serves 2
*2 Porsi

Cooking Time
*Waktu Memasak
15 Mins
*15 Menit



•A creamy, nutritious dish packed with vegetables, easy to prepare using instant soup mix. Add a bit more liquid to enjoy it as a soup.

*Rebusan krim yang banyak sayur dan daging. Menggunakan bumbu sup akan mengurangi kerepotan. Jika jumlah air ditambah, akan jadi sup.

*In-season winter turnips cook quickly, so cutting them large adds nice texture. If your turnips come with leaves, chop them up and add them for extra color and nutrients.

*Turnip yang merupakan sayuran musim dingin, karena mudah matang, jika dipotong besar akan lebih terasa! Jika daunnya dimasukkan juga, tambahkan daunnya setelah dicincang, agar terlihat lebih berwarna dan untuk mendapatkan nutrisi yang lebih banyak.

Winter Favorites!
*Rekomendasi
Musim Dingin!

Main Dish
*Hidangan Utama

Stir-fry Beef and Broccoli with Oyster Sauce

*Tumis Daging Sapi dan
Brokoli dengan Saus Tiram

Per serving: 229 kcal / 1.4g salt

*Energi per porsi 229 kkal, kadar garam per porsi 1,4g

Serves 2
*2 Porsi

Cooking Time
*Waktu Memasak
15 Mins
*15 Menit



•The broccoli is steamed right in the frying pan, helping it retain both flavor and nutrients. Its satisfying texture makes the dish filling, even with simple ingredients!
*Karena brokoli dikukus di wajan, Anda dapat memasak tanpa kehilangan umami dan kandungan gizi. Membuat kenyang meskipun dengan bahan sederhana!

Ingredients
*Bahan (For 2 Servings)
*(2 Porsi)

Thinly sliced beef (round or lean cut) 150g
*Daging paha sapi (iris tipis) 150g
Sake 1 tbsp
*Sake 1 sdm
A Potato starch ½ tbsp
*Tepung tapioka ½ sdm
Broccoli 1 head (150g)
*Brokoli 1 kuntum(150g)
Water 2 tbsps
*Air 2 sdm
B Salt a pinch
*Garam sedikit
Grated garlic 3g (about 5cm from a tube)
*Bawang putih parut (sekitar 5 cm pasta bawang putih tabung) 3g
C Water 2 tbsps
*Air 2 sdm
Oyster Sauce 1 tbsp
*Saus tiram 1 sdm
Pepper a pinch
*Lada sedikit
Oil 1 tsp x 2
*Minyak 1 sdt x 2

HowToMake
*Cara Membuat

- 1 Cut the beef into 4-5cm pieces. Mix and massage seasonings A into the beef.
*Potong daging sapi menjadi potongan berukuran 4-5 cm. Campur dan pijat bumbu A ke dalam daging sapi.
- 2 Cut the broccoli into small florets. Peel and slice the stem into thin 3-4cm pieces.
*Potong brokoli menjadi kuntum kecil, kupas batangnya dan potong tipis dengan panjang 3-4 cm.
- 3 Heat 1 tsp oil in a frying pan. Stir-fry the broccoli, then add B. Cover and steam for 2-3 minutes. Mix sauce C ingredients in advance.
*Panaskan 1 sdt minyak di wajan, tumis brokoli. Tambahkan B. tutup dan kukus selama 2-3 menit. Campur bahan bahan C ke dalam.
- 4 Move the broccoli to one side. Add 1 tsp oil and spread out the beef in the empty space. Cook until the meat changes color. Add sauce mixture C and mix everything together.
*Tepikan brokoli ke pinggir wajan, masukkan 1 sdt minyak di tempat yang kosong, masukkan daging dan tumis. Setelah daging berubah warna, tambahkan saus C dan aduk rata.

Side Dish
*Hidangan Pendamping

Chunky Root Vegetable Soup

*Kuah Sayuran Akar

Per serving: 296 kcal / 1.5g salt

*Energi per porsi 296 kkal, kadar garam per porsi 1,5g

Ingredients
*Bahan (For 2 Servings)
*(2 Porsi)

Thinly sliced pork belly 100g
*Daging perut babi (iris tipis) 100g
Green onion ½ stalk (50g)
*Bawang daun ½ btg (50g)
Frozen mixed root vegetables 300g
*Sayur akar campur (beku) 300g
(taro, carrot, lotus root, bamboo shoots, green beans, burdock root, shiitake mushrooms, etc.)
*(talas, wortel, akar teratai, rebung, buncis, turnip, jamur shiitake, dll.)
Sesame oil 1 tsp
*Minyak wijen 1 sdt
Water 500ml
*Air 500ml
Japanese-style granulated dashi 3g
*Kaldu butir ala Jepang 3g
Soy sauce 1 tsp
A *Shoyu 1 sdt
Sake 1 tbsp
*Sake 1 sdm
Salt ½ tsp
*Garam ½ sdt

HowToMake
*Cara Membuat

- 1 Cut the pork into 5cm chunks. Slice the green onion into 1cm pieces.
*Potong daging babi dengan panjang 5 cm, dan bawang daun dengan panjang 1 cm.
- 2 Heat the sesame oil in a pot. Add the stir-fried pork and green onion (from step 1). When the pork changes color, add the frozen root vegetable mix and stir-fry lightly.
*Panaskan minyak wijen di panci, tumis 1. Setelah daging berubah warna, tambahkan campuran sayur akar, tumis sebentar.
- 3 Add A, bring to the boil, and skim off any foam. Cover and simmer over low heat for 10 minutes.
*Tambahkan A, setelah mendidih ambil busanya, tutup dan rebus dengan api kecil selama 10 menit.

Serves 2
*2 Porsi

Cooking Time
*Waktu Memasak
20 Mins
*20 Menit



•Stir-frying pork belly adds richness and depth of flavor! It's best to use a chunky root vegetable mix (often labeled for simmered dishes). The root veggies provide plenty of fiber and make this soup really satisfying.
*Menumis daging perut babi akan mengeluarkan rasa dan menambah kelezatan! Disarankan untuk memakai sayur akar campur yang dipotong besar yang biasanya digunakan untuk masakan rebusan. Dalam sayur akar terkandung serat makanan dan mengenyangkan.