

Tips Menyiapkan Menu Masakan Sehari-hari untuk Keluarga Selama Bulan Puasa



Bulan puasa sudah tiba lagi. Ibu pasti mulai bersiap-siap dengan kesibukan baru, menyiapkan menu buka puasa dan menu sahur. Walaupun sebenarnya menu selama bulan puasa sebenarnya tidak berbeda dengan **menu masakan sehari-hari untuk keluarga**, tetapi karena waktu makannya yang berbeda tentu proses menyiapkannya jadi terasa berbeda pula. Ditambah selama bulan puasa, selain **menu masakan sehari-hari untuk keluarga**, Ibu juga perlu menyiapkan menu berbuka yang biasanya berbeda dengan menu sarapan. Untuk membantu Ibu, yuk simak beberapa tips berikut ini yang dapat Ibu coba terapkan untuk menyusun menu masakan sehat dan menyiapkannya selama bulan puasa.

1. Susun menu untuk 1 minggu ke depan dan tuliskan dalam buku catatan. Dengan begitu Ibu dapat membuat daftar belanja bahan-bahan yang dibutuhkan untuk masak selama seminggu. Catatan belanja akan membantu Ibu supaya tidak 'lapar mata' saat ke supermarket dan bisa fokus pada bahan-bahan yang memang dibutuhkan saja.
2. Masukkan beberapa **menu masakan sehari-hari untuk keluarga** yang menggunakan bahan yang sama. Pasalnya, beberapa jenis bahan makanan segar

yang perlu segera dipakai dijual dalam jumlah agak banyak. Tentu sayang bukan, kalau Ibu hanya menggunakan sedikit saja dan sisanya terlanjur rusak sehingga tak bisa digunakan lagi.

3. Pilih menu yang metode masaknya tak memakan waktu lama. Atau Ibu bisa memilih menu yang bahan-bahannya bisa disiapkan terlebih dahulu dan tinggal dimasak sebentar mendekati waktu masak. Misalnya ayam ungkep yang bisa Ibu buat dahulu dan simpan di lemari es untuk kemudian tinggal digoreng mendekati waktu makan. Dengan begitu Ibu tak memerlukan waktu lama untuk menyiapkan makanan untuk sahur.
4. Pilih menu yang menggunakan variasi bahan sehingga dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi harian si Kecil dan anggota keluarga lainnya. Misalnya menu sup ayam yang juga ada wortel, buncis dan kentang di dalamnya atau menu pasta yang menggunakan daging, tomat, dan bayam.
5. Siapkan menu yang tahan lama dan makanan kering. Misalnya rendang dan kering tempe. Menu semacam ini bisa membantu Ibu jika sudah kehabisan ide menjelang akhir bulan puasa. Ibu tinggal menghangatkan satu menu yang memang sudah disimpan di lemari es dan menambahkan menu sayuran saja.
6. Siapkan bumbu jadi dan bahan-bahan lainnya terlebih dahulu. Ibu bisa membuat beberapa jenis bumbu jadi yang umum digunakan untuk berbagai jenis masakan Indonesia dan menyimpannya di lemari es. Kemudian, agar proses memasak makanan sahur jadi lebih mudah, Ibu bisa menyiapkan bahan lainnya sebelum tidur. Misalnya mengiris daging dan sayuran atau membuat kaldu.

Apakah Ibu punya **menu masakan sehari-hari untuk keluarga** yang jadi andalan untuk disajikan di bulan puasa? Yuk, siapkan menu yang bervariasi dan bergizi seimbang supaya keluarga tercinta selalu makan dengan penuh semangat.

Sumber:

<https://www.femina.co.id/tip-masak/cara-merancang-menu-masak-untuk-seminggu>

<https://hellosehat.com/hari-rama/ramadan/menu-buka-puasa-sehat-untuk-keluarga/>

<https://jabar.tribunnews.com/2017/05/27/nih-7-tips-memasak-cepat-selama-bulan-puasa>

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/gaya-hidup-sehat/inspirasi-kesehatan/tips-praktis-menyiapkan-santap-sahur.html>

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/tips-menyiapkan-menu-masakan-sehari-hari-untuk-keluarga-selama-bulan-puasa.html>