

## Pentingnya Membuat Rencana Menu dan Bagaimana Cara Mempersiapkannya



Pepatah lama dalam bahasa Inggris yaitu "if you fail to plan; you plan to fail" juga berlaku dalam hidup berumah tangga khususnya dalam merencanakan menu makan. Seringkali kita menganggap enteng mengenai perencanaan menu atau hidangan di rumah, sehingga seringkali makan di luar atau pergi ke restoran, menjadi jalan pintas karena masakan rumah yang membosankan. Bila hal ini sering Anda alami, mungkin sudah saatnya Anda mengadopsi cara untuk merencanakan menu makan di rumah yang kerap disebut meal plan.

Meal plan atau perencanaan hidangan (menu) sebetulnya sudah kita kenal dalam kehidupan sehari-hari, karena secara tidak langsung setiap rumah tangga sudah menerapkannya. Apa tandanya? Jika Anda selalu berbelanja secara rutin dengan membawa catatan akan kebutuhan yang harus dibeli, ini merupakan salah satu indikasi bahwa Anda sedang menjadi seorang meal planner.

Beberapa alasan penting yang mendasar mengapa kita perlu menerapkan meal plan adalah sebagai berikut:

- Belanja bahan-bahan sesuai menu atau hidangan yang akan dibuat
- Anggaran belanja akan terkontrol karena Anda berbelanja sesuai kebutuhan
- Anda tidak memerlukan banyak tempat penyimpanan bahan makanan jika sirkulasi penggunaan bahan hidangan sesuai dengan meal plan
- Variasi menu yang lebih banyak akan menghindari pengulangan menu dan

kebosanan

- Hemat. Bila dibandingkan dengan bersantap di restoran, bersantap bersama di rumah jauh lebih hemat. Selain itu, juga akan membangun rasa kebersamaan dan kedekatan yang hangat dalam keluarga.
- Berdasarkan beberapa alasan di atas, menerapkan meal plan akan membawa kebaikan bagi Anda dan keluarga, mengapa Anda tidak memulainya sekarang?
- Inilah beberapa cara yang dapat dilakukan juga catatan atau tips-nya.
- Pastikan Anda memiliki komitmen penuh untuk memulai dan melakukannya.
- Pilihlah jenis hidangan berdasarkan jenis bahan, asal hidangan dan preferensi lainnya seperti hidangan favorit keluarga, dan sebagainya.
- Perlu diperhatikan juga bila ada kebutuhan khusus dalam keluarga seperti diet rendah kalori, garam, gula atau sedang hamil, dan lainnya.
- Anda dapat menuliskan jenis menu yang akan dihidangkan. Anda dapat menulis jenis menu pada selembar kertas kecil kemudian potongan kertas ini dapat dikombinasikan dan dirotasi sesuai selera.
- Maksimalkan fungsi lemari pendingin untuk menyimpan bahan makanan dan jangan lupa untuk membersihkannya secara rutin setiap 6 bulan.
- Untuk bahan makanan khususnya daging, pembelian bisa dilakukan sekaligus dalam jumlah besar. Selanjutnya, setelah dibersihkan, beri label dan tanggal lalu dikemas dalam porsi yang diperlukan untuk dibekukan di lemari pendingin.
- Sebagai alternatif, Anda dapat menyiapkan hidangan dalam bentuk setengah matang dan matang untuk disimpan dalam lemari pendingin. Selanjutnya jika hendak dikonsumsi, hidangan hanya perlu dipanaskan ulang atau dimatangkan.
- Batasi proses persiapan sampai tahap penyajian hidangan tidak lebih dari 30 menit; sisa waktu yang ada dapat digunakan untuk bersantap bersama dibandingkan sibuk berlama-lama di dapur.
- Kreasikan menu yang sudah pernah dibuat untuk menambah variasi, misalnya dengan mengganti bentuk potongan sayur, jenis daging yang digunakan ataupun sekedar mengganti tampilan hidangan dan piring saji yang digunakan.
- Penggunaan bumbu instan (bukan mie instan) dapat menjadi pilihan atau solusi untuk menambah jenis dan variasi hidangan. Selain dapat menghemat waktu persiapan, tidak diperlukan ketrampilan memasak yang tinggi; Anda hanya perlu menyelaraskan rasa sesuai selera
- Improvisasi, mengapa tidak? Selalu sediakan bumbu juga rempah di dapur, saus, telur, dan susu. Anda dapat membuat sebuah hidangan baru yang kreatif menggunakan bahan-bahan tersebut yang divariasikan dengan bahan hidangan yang sudah ada seperti sop, salad, ataupun makanan utama.
- Weekend cooking, ciptakan kebiasaan keluarga untuk bersantap bersama minimal di akhir minggu. Orangtua dan anak dapat berinteraksi di dapur untuk menghasilkan hidangan berselera, baik sajian utama atau sekedar pencuci mulut.
- Untuk makan siang, siapkan dalam kemasan plastik yang berkualitas agar mudah dipanaskan jika perlu dan siap dibawa keluar rumah tanpa khawatir tumpah atau bocor isinya.
- Sahabat Nestlé memiliki menu yang menarik pada bagian dapur keluarga di mana Anda dapat memilih dan mencari ide yang tepat untuk jenis hidangan karena resep lengkap dalam jumlah banyak siap menjawab kebutuhan Anda. Silahkan mencoba!