

# KERIPIK KENTANG

## 1. PENDAHULUAN

Sereal dan umbi-umbian banyak tumbuh di Indonesia. Produksi sereal terutama beras sebagai bahan pangan pokok dan umbi-umbian cukup tinggi. Begitu pula dengan bertambahnya penduduk, kebutuhan akan sereal dan umbi-umbian sebagai sumber energi pun terus meningkat. Tanaman dengan kadar karbohidrat tinggi seperti halnya sereal dan umbi-umbian pada umumnya tahan terhadap suhu tinggi. Sereal dan umbi-umbian sering dihidangkan dalam bentuk segar, rebusan atau kukusan, hal ini tergantung dari selera.

Usaha penganekaragaman pangan sangat penting artinya sebagai usaha untuk mengatasi masalah ketergantungan pada satu bahan pangan pokok saja. Misalnya dengan mengolah sereal dan umbi-umbian menjadi berbagai bentuk awetan yang mempunyai rasa khas dan tahan lama disimpan. Bentuk olahan tersebut berupa tepung, gaplek, tapai, keripik dan lainnya. Hal ini sesuai dengan program pemerintah khususnya dalam mengatasi masalah kebutuhan bahan pangan, terutama non-beras.

Kentang dengan mudah dapat dibuat menjadi keripik. Peralatan yang dibutuhkan sederhana, serta modal yang diperlukan tidak terlalu besar.

Tabel 1. Komposisi Kentang (per 100 gram bahan)

KOMPONEN	KADAR (mg)
Kalori	23 kal
Karbohidrat	19.100
Protein	2.000
Lemak	100
Phosphor	56
Kalsium	11
Besi	0,7

## 2. BAHAN

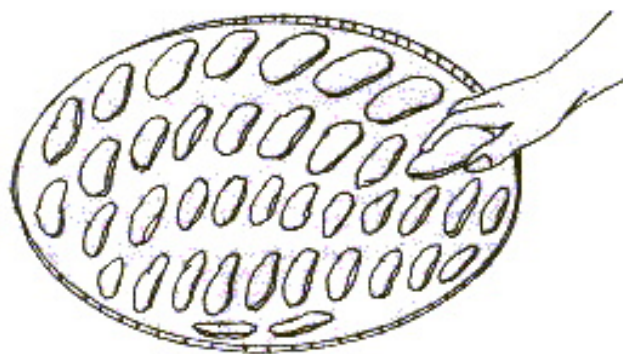
- |                  |                |
|------------------|----------------|
| 1) Kentang besar | 20 kg          |
| 2) Bawang putih  | 1 ons          |
| 3) Garam         | 6 sendok makan |
| 4) Kapur sirih   | 1 ons          |
| 5) Minyak goreng | 2 kg           |

### 3. ALAT

- 1) Pisau
- 2) Ember plastik
- 3) Tampah (nyiru)
- 4) Penggorengan (wajan)
- 5) Kompor atau tungku
- 6) Panci email atau baskom plastik
- 7) Pengaduk
- 8) Saringan

### 4. CARA PEMBUATAN

- 1) Kupas kentang, segera masukkan dalam ember yang berisi air, kemudian cuci sampai bersih;
- 2) Iris tipis-tipis dengan ketebalan 2~2 ½ mm, langsung rendam selama 12~24 jam dalam air yang telah diberi kapur sirih;
- 3) Setelah direndam, cuci lalu tiriskan;
- 4) Tumbuk bawang putih dan garam sampai halus lalu masak dalam air sampai mendidih. Larutan ini harus cukup asin;
- 5) Rebus irisan kentang selama 3~5 menit, kemudian tiriskan;
- 6) Letakkan irisan kentang di atas tampah. Susun berjajar secara berselingan;

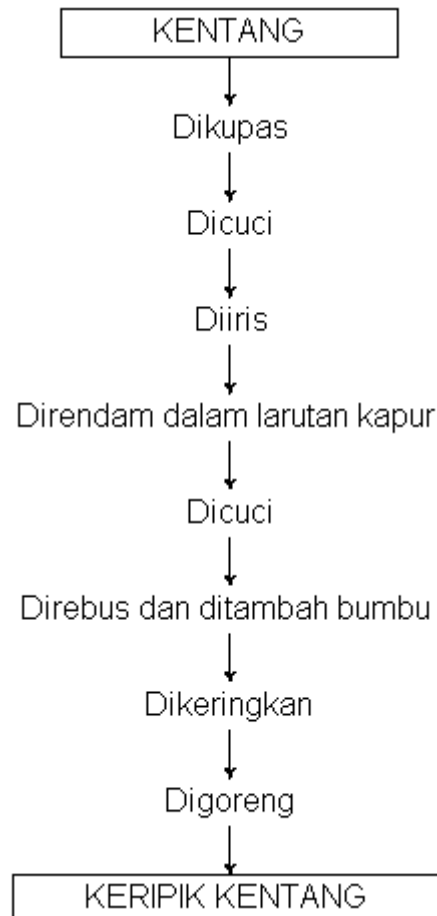


Gambar 1. Peletakan Kentang di atas Tampah

- 7) Jemur selama 2~3 hari sampai kering;

- 8) Goreng dalam minyak yang tidak terlalu panas. Bila kentang sudah mekar cepat angkat.

## 5. DIAGRAM ALIR PEMBUATAN KERIPIK KENTANG



### Catatan:

- 1) Dari 1 kg kentang dapat diperoleh 2 ons keripik kentang.
- 2) Keripik kentang yang belum digoreng sebaiknya disimpan dalam kaleng yang rapat.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- 1) Seriping kentang. *Buletin Penelitian dan Pengembangan Teknologi Panganrubus*, No. 9, Maret 1981: 3-6
- 2) Tri Radiyati et al. *Kerupuk keripik*. Subang : BPTTG Puslitbang Fisika Terapan-LIPI, 1990. Hal. 5-8

## 7. KONTAK HUBUNGAN

Pusat Informasi Wanita dalam Pembangunan, PDII, LIPI, Jl. Jend. Gatot Subroto 10 Jakarta 12910.

---

---

Jakarta, Maret 2000

Sumber : Tri Margono, Detty Suryati, Sri Hartinah, *Buku Panduan Teknologi Pangan*, Pusat Informasi Wanita dalam Pembangunan PDII-LIPI bekerjasama dengan Swiss Development Cooperation, 1993.  
Editor : Esti, Agus Sediadi

[KEMBALI KE MENU](#)