

Mie merupakan makanan yang digemari masyarakat luas, mulai dari anak-anak hingga orang lanjut usia. Alasannya mie sangat enak, praktis dan menyenangkan. Berbagai vitamin dan mineral dapat difortifikasi ke dalam mie seperti dalam pembuatan mie instan yang terbuat dari terigu. Walaupun demikian, kecukupan gizi belum dapat dipenuhi hanya dengan mengandalkan sebungkus mie instan. Oleh karena itu untuk mencukupi kebutuhan gizi dalam mengonsumsi mie instan perlu ditambah sayur dan sumber protein seperti telur, ayam, udang, dll. Akhir-akhir ini telah banyak mie yang dibuat dengan tambahan sayur-sayuran (wortel, bayam, seledri), selain untuk memberi warna juga memperkaya serat dan vitamin, tetapi masih menggunakan terigu.

Pada umumnya bahan utama pembuatan mie berasal dari tepung terigu, akan tetapi sebenarnya mie dapat dibuat dari tepung ubi-ubian atau tepung komposit (campuran tepung ubi-ubian dan kacang-kacangan). Mie tepung ubi kayu merupakan salah satu diversifikasi produk olahan tepung ubi kayu, yang dapat menjadi pangan alternatif dalam mendukung ketahanan pangan. Di daerah Pundong, Bantul



Gambar 1. Olahan Mie Ubi Kayu

telah banyak masyarakat yang memproduksi mie basah dari pati ubi kayu yang disebut mie bomber. Namun daya tahan mie tersebut tidak lama. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, maka pada kesempatan ini disajikan teknologi pembuatan mie kering dengan bahan-bahan baku dari tepung ubi kayu dan pati ubi kayu (kanji).

#### Bahan :

- Tepung ubikayu/tepung Cassava : 100 g
- Pati ubikayu (kanji) : 200 g
- Air : 150 cc
- Minyak : 90 cc

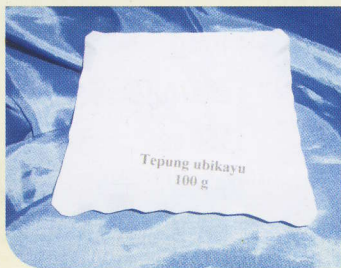
#### Peralatan:

- Baskom
- Nyiru
- Timbangan
- Panci pengukus
- Alat pencetak mie Pastapro
- Kompor

#### Cara pembuatan :

- Siapkan tepung ubi kayu 100 g, pati ubi kayu 200 g, minyak 90 cc dan air 150 cc.
- Bahan tersebut kemudian dicampur hingga rata, selanjutnya diuleni sehingga menjadi adonan yang kalis,
- Adonan dipipihkan dengan menggunakan alat Pastapro, Selanjutnya adonan dikukus kurang lebih selama 10 menit.
- Angkat dan dinginkan, setelah dingin adonan diiris menggunakan Pastrapro sehingga menjadi mie basah,

- Selanjutnya mie basah dijemur dengan menggunakan alas nyiru hingga kering,
- Mie kering dapat diolah menjadi mie rebus, mie goreng sesuai selera maupun disimpan,
- Mie kering apabila disimpan dapat tahan hingga 4 bulan dengan cara dikemas menggunakan plastik dengan ketebalan 0,8 mm dan tertutup rapat.



Alat pembuat mie



Mie Kering (Pastapro)

Pemanfaatan mie ubi kayu dapat membantu dalam menyediakan pangan alternatif bagi masyarakat juga para penderita autis, karena penderita autis tidak dapat mengkonsumsi makanan yang terbuat dari terigu.

## Diagram Alir Pembuatan Ubi Kayu

