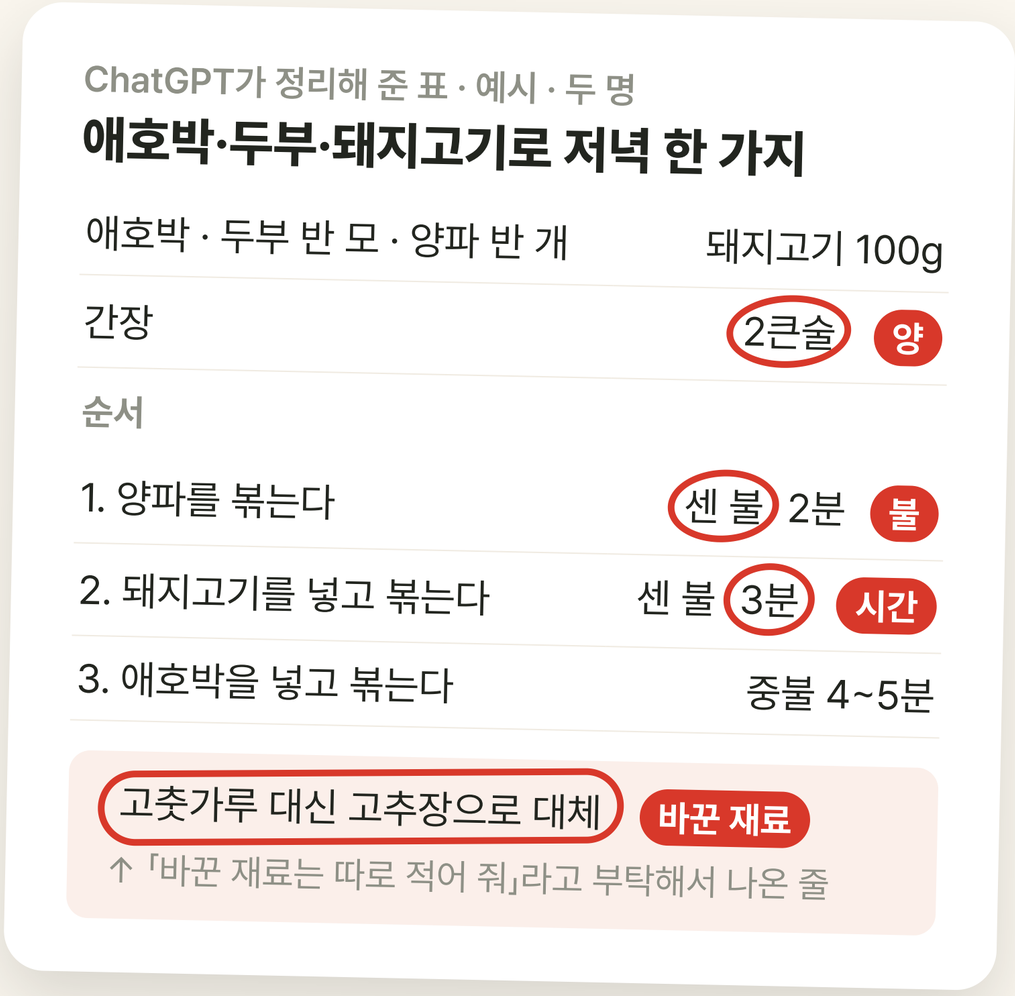
2026 AI 활용 사례 공모전 · 생활 속 AI 활용

AI 레시피에 빨간 동그라미 네 개

1. 양 2. 시간 3. 불 4. 바꾼 재료

AI한테 레시피 받아서 저녁 하는데,
이 넷만은 제가 다시 봅니다.

안 보면 빨리 만든 저녁이
빨리 망한 저녁이 돼요.



요리 자체보다
그 전이 더 힘들었어요

1

뭘 할지 정하기

냉장고 열어 보고 오늘 저녁을 정하는 것.

2

양 다시 셈하기

검색해서 나온 레시피는 4인분이라 우리 집 인원으로 양을 다시 셈해야 했어요.

3

긴 글 다시 찾기

볶다가 휴대폰 켜서 다시 위로 올려 보고, 그러다 뭐가 타고.

예전엔 메뉴 정하는 데서 이미 지쳐서 배달을 시키는 날도 있었습니다.

그래서 ChatGPT한테
그냥 물어보기 시작했어요

"애호박, 두부, 양파 있고 돼지고기 조금 있어. 둘이 먹을 건데 뭐 하지?"

그러면 메뉴랑 재료 양이랑 순서가 바로 쭉 나옵니다.

> **이게 정말 빠릅니다.**
> 정하고 셈하는 시간이 거의 없어졌어요.

근데 그대로 하면 안 되더라고요.

몇 번 해 보니까 AI가 알려 주는 대로 하면 꼭 어디선가 어긋났습니다. 그래서 네 군데에 동그라미를 칩니다.

1. 양 **2. 시간** **3. 불** **4. 바꾼 재료**

AI는 양을 나눗셈으로 줄이는데, 간은 그렇게 안 되더라고요

AI가 준 표 · 예시

간장 2큰술

둘이 먹는다고 하면 재료는 잘 줄여 주는데, 간장이나 소금도 똑같이 비율로 줄이거나 늘립니다. 그대로 넣으면 짜거나 싱거웠어요.

→

제가 하는 것

간장 1큰술 먼저, 맛보고 더 넣기

간은 적힌 양의 절반만 넣고 맛을 본 다음 더 넣습니다. 단위도 컵이니 큰술이니 섞지 말고 하나로 해 달라고 해요.

간이라는 게 그렇게 비례로 가는 게 아닌데, AI는 그냥 나눗셈을 합니다.

“3분”은
우리 집 팬을 몰라요

AI가 준 표 · 예시

돼지고기
센 불 3분

딱 떨어지게 말하는데, 제 팬이 얇은지 두꺼운지 모릅니다.

→

제가 하는 것

3분은 참고만

고기는 두꺼운 거 하나 잘라서 속에 분홍빛이 남았는지 봅니다. 달걀은 흰자가 다 익었는지 보고 끕니다.

부탁할 때 붙이는 말: “시간 확실하지 않으면 5분에서 8분, 이런 식으로 범위로 써 줘.”

센 불이라고 센 불로 했다가 양파 겉만 타는 식이에요

AI가 준 표 · 예시

양파

센 불 2분

「중불」「센 불」은 집마다 다른데, AI는 우리 집 가스레인지를 모릅니다.

제가 하는 것

한 단계 낮게

AI가 말한 것보다 한 단계 낮게 켜고 시작해서, 보면서 올립니다. 양파는 중불로, 투명해지면 다음.

없는 재료를
AI가 말없이 바꿔 넣어요

부탁 안 하면 · 예시

고춧가루 없음 → 고추장

고춧가루가 없다고 하면 고추장으로 바꿔 놓고 따로 말을 안 합니다. 레시피만 쭉 읽으면 그냥 지나가는데, 그러면 맛이 전혀 다른 음식이 돼요. 가족이 못 먹는 재료가 그렇게 슬쩍 들어올 수도 있고요.

제가 하는 것

「바꾼 재료」 줄을 먼저 읽기

부탁할 때 꼭 붙입니다. "없는 재료 다른 걸로 바꿨으면 뭘 왜 바꿨는지 따로 적어 줘." 그 줄을 먼저 읽고 맛이 달라질 것 같은 대체는 뺍니다.

네 군데 중 제일 조심하는 것

네 군데 보는 데
1분도 안 걸립니다

재료 말하면 표가 나오고, 휴대폰에 순서표 띄워 놓고 위에서 아래로 따라가면 되니까 요리하다 말고 레시피를 다시 찾지 않습니다. 배달 시키는 날도 줄었어요.

처음

“이거 다 해 주네”

→

지금

**“초안은 빨리 받고,
중요한 건 내가 본다”**

이 1분이 없으면 빨리 만든 저녁이 그냥 빨리 망한 저녁이 돼요.

휴대폰에
AI 앱 하나면 됩니다

매번 이렇게 부탁합니다

재료: 애호박, 두부, 양파, 돼지고기 조금. 인원: 두 명. 도구: 가스레인지, 프라이팬 하나, 전자레인지. 이걸로 저녁 한 가지를 정해서, 재료표(우리 인원 기준 양, 단위는 g·ml·큰술로 통일)와 순서표(단계마다 불 세기와 시간), 이렇게 두 표로 정리해 줘. 없는 재료를 다른 것으로 바꿨으면 어떤 걸 왜 바꿨는지 따로 적어 줘. 확실하지 않은 시간은 범위로 써 줘.

1. **양** 간은 절반만 넣고 맛보기
2. **시간** 참고만 하고, 익었는지는 눈으로
3. **불** 한 단계 낮게 시작
4. **바꾼 재료** 그 줄은 꼭 읽기

처음 해 보는 요리면 양을 반만 해서 한 번 해 보고, 괜찮으면 다음에 제대로 하면 됩니다. 확인표는 함께 붙인 파일에 있어요.

레시피는 AI한테 빨리 받고, 간은 제 숟가락으로 봅니다.