제가 쓰는 레시피 확인표 (예)

재료: 애호박·두부·양파·돼지고기 조금 / 두 명 / 가스레인지·프라이팬 하나 → ChatGPT가 정리해 준 표에, 제가 다시 보는 자리를 표시해 둔 것입니다.

1. AI가 준 재료표 (두 명 기준) — 「양」 확인

재료	AI가 준 양	내가 한 일
애호박	1개(약 250g)	✔ **그대로**
두부	반 모(약 150g)	✔ **그대로**
양파	반 개	✔ **그대로**
돼지고기(앞다리)	100g	✔ **그대로**
간장	2큰술	**양 확인** — 1큰술만 넣고 맛본 뒤 더함(간은 비례로 늘지 않음)
소금	½작은술	**양 확인** — 마지막에 맛보고 넣음
※ AI가 바꾼 재료	**바꾼 재료 확인** — 「고춧가루 대신 고추장 1큰술로 대체」라고 따로 적힘 → 맛이 달라지는 대체라 뺌. 알레르기 재료 없음 확인	

2. AI가 준 순서표 — 「시간·불」 확인

#	AI가 준 단계	AI 불·시간	내가 한 일
1	팬에 기름을 두르고 양파를 볶는다	센 불 2분	**불 확인** — 중불로 시작, 투명해지면 다음
2	돼지고기를 넣고 볶는다	센 불 3분	**시간 확인** — 3분은 기준. 두꺼운 것 하나를 잘라 속이 분홍빛이 아닐 때까지
3	애호박을 넣고 볶는다	중불 4~5분	✔ **범위로 받음 — 숨이 죽으면 다음**
4	두부를 넣고 간장·소금으로 간한다	약불 2분	**양 확인** — 간장 1큰술 먼저, 맛보고 조절
5	불을 끄고 그릇에 담는다	—	✔

※ 위 양·시간은 AI 앱이 낸 표를 예시로 옮긴 것이며, 식탁에 올릴지는 네 군데를 본 제가 정합니다.

제가 보는 네 군데, 그리고 부탁하는 말

자리	AI가 틀리기 쉬운 이유	내가 하는 것
양	인원을 바꾸면 양념까지 같은 비율로 늘림. 단위(컵·큰술·g)가 섞임	간은 표의 절반만 넣고 맛본 뒤 더한다. 단위를 하나로 달라고 한다
시간	재료 두께·불·팬을 모른 채 딱 떨어진 숫자를 냄	시간은 기준일 뿐, 익었는지는 상태로 본다. 고기는 잘라 보고, 달걀은 흰자가 다 익었는지 본다
불	「중불·센 불」은 집마다 다름	AI가 말한 것보다 한 단계 낮게 시작하고 상태를 보고 올린다
바꾼 재료	없는 재료를 조용히 다른 것으로 바꿔 넣음	「바꾼 재료는 따로 적어 달라」고 하고 그 줄을 먼저 읽는다. 맛이 달라지는 대체·알레르기 재료는 뺀다

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.

따라 하실 분께

1. 재료·인원·도구를 먼저 말하고, 재료표와 순서표로 나눠 달라고 한다. 단위는 하나로.
2. 간(소금·간장·설탕)은 표의 절반만 넣고 맛을 본 뒤 더한다.
3. 시간은 기준일 뿐, 익었는지는 상태로 본다. 고기는 잘라 보고, 달걀은 흰자가 다 익었는지.
4. 불은 AI가 말한 것보다 한 단계 낮게 시작한다.
5. 「바꾼 재료」 줄을 먼저 읽고, 알레르기 재료나 맛이 달라지는 대체는 뺀다.

※ 처음 해 보는 요리는 양을 절반으로 줄여 한 번 해 보고, 잘 되면 다음에 제 양으로 한다. AI 레시피는 빠른 초안이고, 식탁에 올릴지는 네 군데를 본 사람이 정한다.