|  |  |
| --- | --- |
| [조리법 이름]  양: [몇 인분]  준비 시간: [시간 및 분]  총 시간: [준비 + 조리 시간] 재료[재료 1] | [측정값][재료 2] | [측정값][재료 3] | [측정값]지침 [여기에 이 조리법을 준비하고 조리하는 방법을 설명합니다.] 특별 다이어트 정보 [글루텐 프리? 당뇨병 환자용? 여기에 특별한 다이어트 정보를 추가합니다.] | 쇼핑 목록[재료 1][재료 2][재료 3] |