

레시피리 <RecipFree>

● 맞춤형 건강 레시피 추천 서비스

Recipe : 따뜻한 한 끼의 시작, 나를 돌보는 작은 습관

Free : 얹매이지 않고 자유롭게, 원하는 방식으로

Recipfree는 '레시피의 자유'라는 뜻으로,
건강을 챙기면서도 맛과 즐거움을 놓치지 않도록
내게 꼭 맞는 한 끼를 자유롭게 선택할 수 있게 돕습니다

GROUP MEMBER



임은재

고민:

- 컴퓨터 공부와 육아를 병행해야 해서 하루가 항상 빠듯함
- 아이들 식사까지 챙겨야 하니 메뉴 고민이 두 배
- 시간은 부족한데, 가족 건강까지 챙겨야 하는 부담

라이프스타일:

- 아침엔 아이 등교 준비, 낮에는 강의와 과제
- 저녁엔 아이들과 함께 먹을 수 있는 간단한
- 집밥을 고민

요구사항:

- 아이도 좋아하면서 영양 잡힌 요리
- 냉장고 속 재료로 금방 만들 수 있는 간단 레시피
- 공부와 육아를 동시에 하면서도 부담 없는 요리법

이 서비스에서 기대하는 점:

- “오늘 저녁”, 가족과 함께 먹을 수 있는 메뉴가 뭐가 있을까? 매번 고민하지 않아도 AI가 생활에 맞는 레시피를 바로 추천해 주는 것



박한울

고민:

- 결혼 후 식사 준비를 하는데, 공부와 일, 식사 준비까지 병행이 쉽지 않음
- 배우자와 함께 건강한 식습관을 만들고 싶지만 요리 아이디어가 부족
- 식단 관리를 시작해보고 싶지만 매번 메뉴 고르기가 스트레스

라이프스타일:

- 낮에는 학업과 업무에 집중, 저녁엔 배우자와 간단한 한 끼 해결
- 외식은 줄이고 집에서 건강하고 간편하게 먹으려 노력

요구사항:

- 두 사람이 함께 먹을 수 있는 균형 잡힌 식단
- 빠르고 간단하면서도 건강을 챙길 수 있는 요리법
- 매일 다른 메뉴를 쉽게 제안받을 수 있는 서비스

이 서비스에서 기대하는 점:

- “집에 있는 재료로 어떤 건강한 음식을 만들까?”
- 배우자와 함께 할 수 있는 다양한 AI 맞춤 레시피 추천

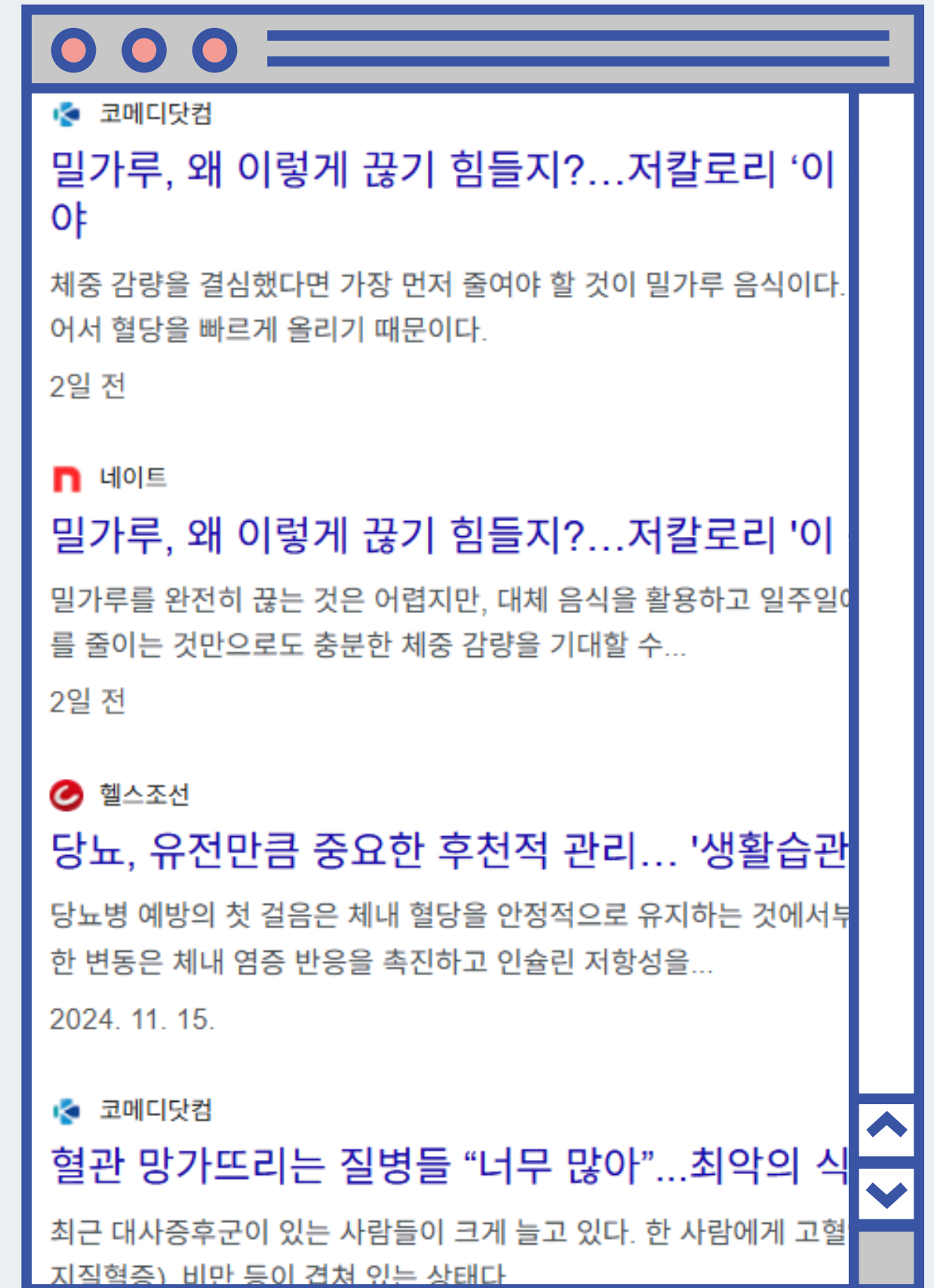
문제 정의 및 주제 선정 배경

사회적 문제 인식

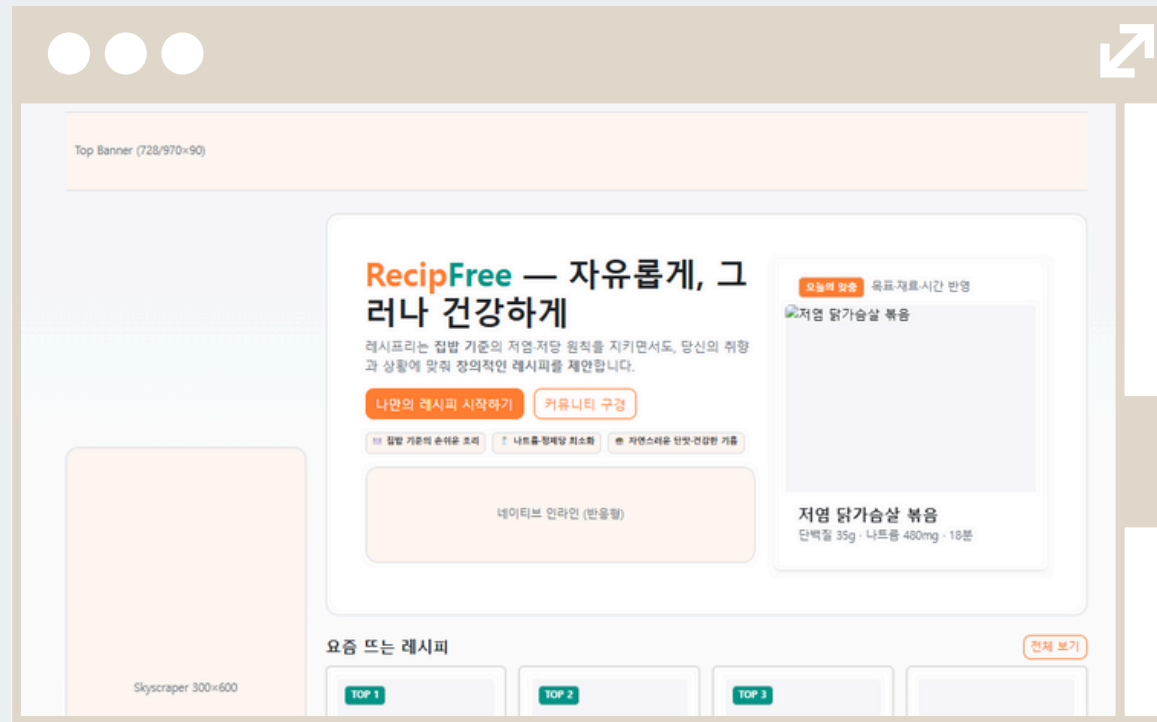
설탕, 정제 밀가루, 고탄수화물 식품 과잉 섭취 문제
건강 문제로 이어지는 다양한 질병 (당뇨, 비만, 고혈압 등)

현실적인 문제

맛있고 **자극적인** 프랜차이즈 음식 증가
건강을 우선시하는 음식 선택지가 상대적으로 줄어들음

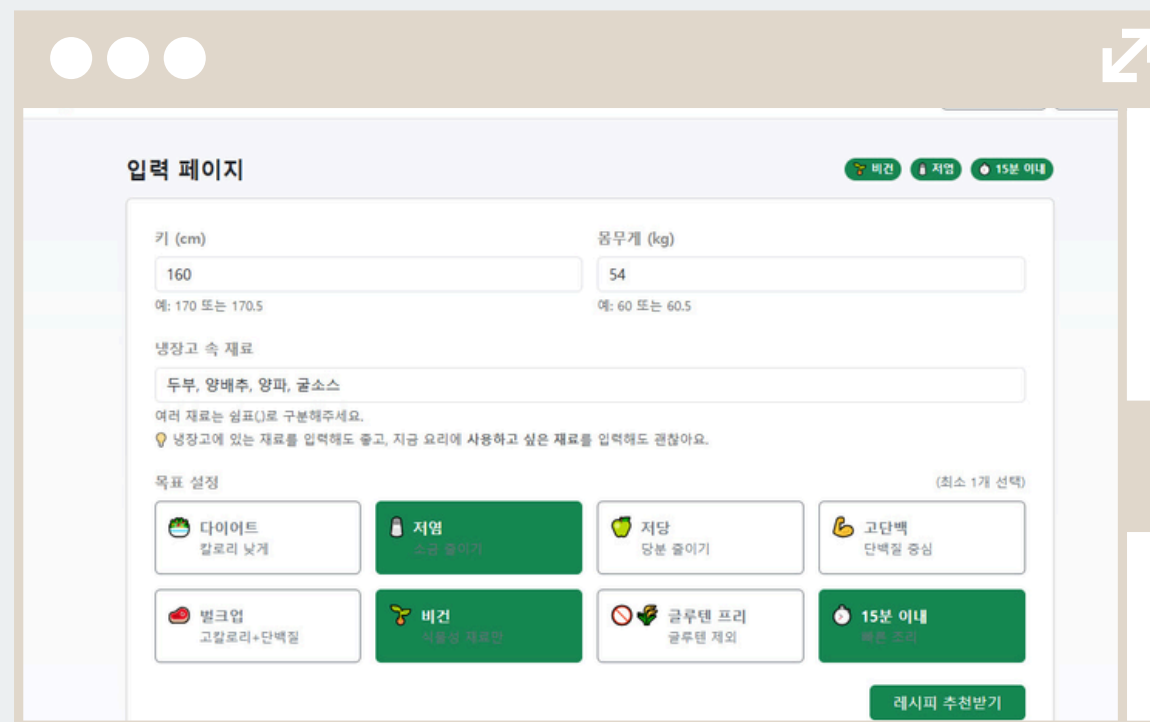


화면 설계



Main Page

시작하기 화면
(입력 페이지로 이동)



Input Page

입력 페이지



Result Page

결과 페이지
다른 레시피 보기
다시 입력 페이지

입력 페이지

RecipFree

홈

쇼핑

커뮤니티

마이

로그아웃

장바구니

입력 페이지

비건

저염

15분 이내

키 (cm)

160

예: 170 또는 170.5

몸무게 (kg)

54

예: 60 또는 60.5

냉장고 속 재료

두부, 양배추, 양파, 굴소스

여러 재료는 쉼표(,)로 구분해주세요.
💡 냉장고에 있는 재료를 입력해도 좋고, 지금 요리에 사용하고 싶은 재료를 입력해도 괜찮아요.

목표 설정

(최소 1개 선택)

다이어트

칼로리 낮게

저염

소금 줄이기

저당

당분 줄이기

고단백

단백질 중심

벌크업

고칼로리+단백질

비건

식물성 재료만

글루텐 프리

글루텐 제외

15분 이내

빠른 조리

레시피 추천받기

사용자는 키와 몸무게, 냉장고 속 재료를 입력하고 건강 목표를 선택할 수 있습니다.

다이어트, 저염, 비건 등 다양한 조건을 반영해 맞춤형 식단이 추천됩니다.

간단한 입력만으로 개인 맞춤형 레시피 검색이 가능합니다

추천 레시피 상세

RecipFree

홈쇼핑커뮤니티마이

로그아웃장바구니

두부 양배추 간장볶음

저염 간장과 식물성 재료로 빠르게 완성하는 두부 양배추 볶음 요리로, 고소한 참기름 향과 아삭한 식감이 조화를 이룹니다.

비건저염간편

예상 영양

열량 320 kcal

탄수 20 g

단백질 22 g

지방 12 g

나트륨 450 mg

🕒 조리시간 약 15분

재료

- 두부 150 g
- 양배추 100 g
- 양파 50 g
- 저염 간장 10 ml
- 참기름 5 ml
- 다진 마늘 5 g
- 아보카도유 10 ml
- 후추 약간
- 물 30 ml
- 대체당(스테비아) 2 g (선택)


조건에 맞는 레시피가 추천되며 요리 이름, 예상 영양 성분, 조리 시간이 함께 제공됩니다.

입력한 재료를 기반으로 영양소와 나트륨 정보까지 확인할 수 있습니다.


짧은 시간 안에 건강하게 조리할 수 있는 요리를 제안합니다.

만드는 법 & 추천 상품


추천 상품




두부 ₩3,900~
AD 스폰서



양배추 ₩3,900~
AD 스폰서



양파 ₩3,900~
AD 스폰서



간장 ₩3,900~
AD 스폰서

* 일부 링크는 제휴/광고일 수 있으며, 구매 시 수수료를 받을 수 있습니다.

만드는 법

1. 두부는 키친타월로 물기를 제거한 후 2cm 크기로 깍둑썰기 한다.
2. 양배추는 한 입 크기로 자르고, 양파는 채 썬다.
3. 중불로 달군 팬에 아보카도유를 두르고 다진 마늘을 넣어 30초간 볶아 향을 낸다.
4. 두부를 넣고 앞뒤로 노릇하게 3분간 굽는다.
5. 양파와 양배추를 넣고 2분간 볶다가 물 30ml와 저염 간장, 대체당을 넣고 3분간 뚜껑을 덮어 중불에서 익힌다.
6. 뚜껑을 열고 센 불로 올려 수분을 날리며 1분간 볶아 마무리한다.
7. 참기름과 후추를 넣고 고루 섞은 후 불을 끈다.
8. 접시에 담아 바로 낸다.

Tip. 저염 간장 대신 저염 된장이나 표고버섯 우린 물로 간을 조절해도 좋습니다. 아보카도유 대신 올리브유를 사용해도 건강한 지방 섭취가 가능합니다. 대체당은 선택 사항이며, 자연 단맛을 원하면 양파를 충분히 볶아 단맛을 끌어내세요.

같은 조건으로 다시 추천

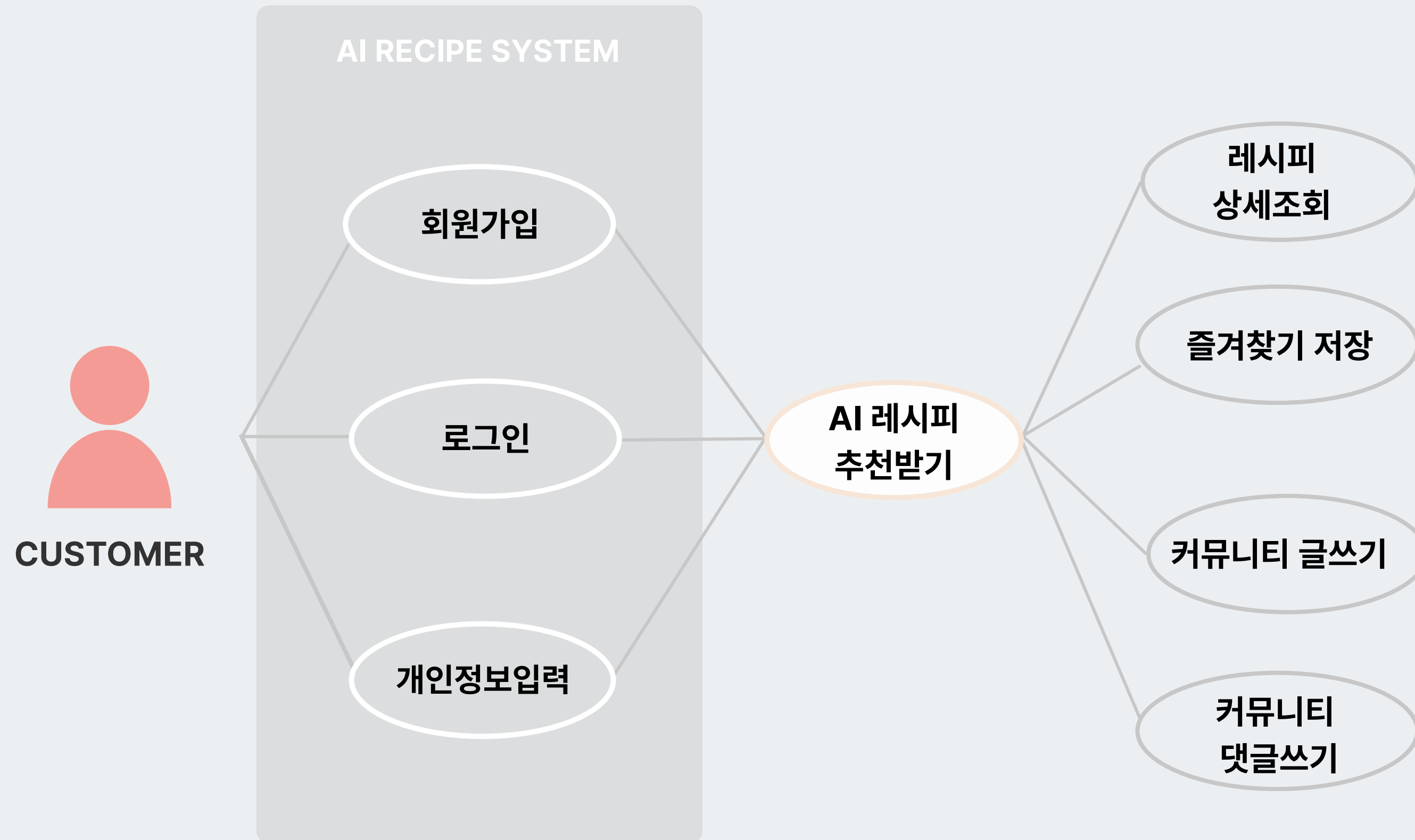
조건 바뀌서 입력하기

필요한 재료와 만드는 법이 단계별로 제공되어 누구나 쉽게 따라 할 수 있습니다.

관련 식재료는 추천 상품과 연결되어 구매도 바로 가능합니다.

단순 레시피 추천을 넘어 생활 속 활용성이 높은 서비스입니다.

UML ACTOR



AI PROMPT

◆ AI PROMPT 개요

- 역할 설정 : AI를 창의적인 한국 가정식 셰프로 지정
- 출력 형식 : JSON만 반환

◆ 제목 생성 규칙

- 모든 재료 나열 금지, 핵심 재료 1~2개만 반영
- 실제 한국 메뉴처럼 자연스러운 이름
- 보조 재료는 조화롭게 활용

◆ 맛 & 건강 원칙

- 저염: 표고/다시마 육수, 저염간장
- 단맛: 채소 자연 단맛, 대체당
- 지방: 불포화지방 위주 사용

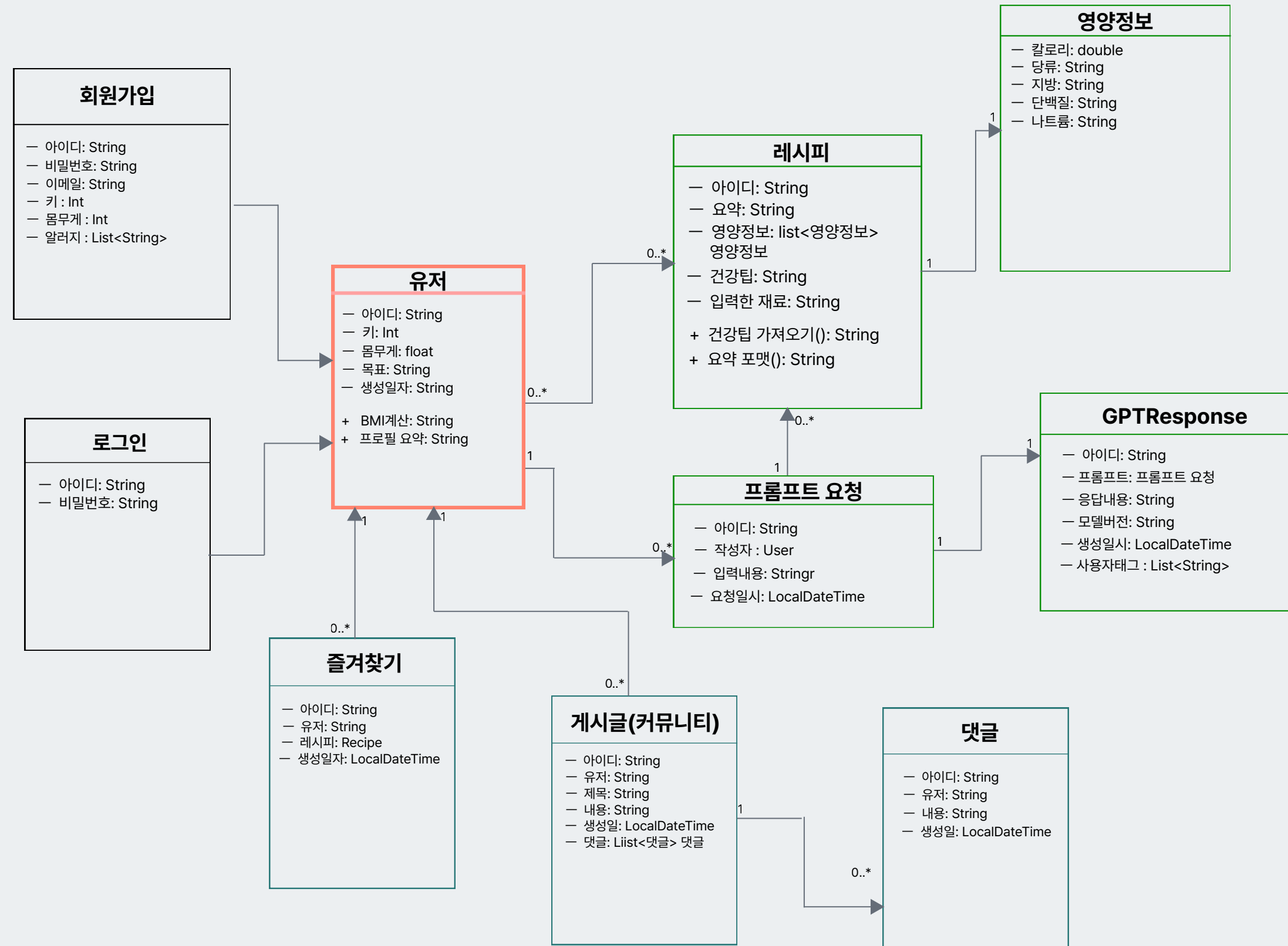
◆ 목표별 조건 반영

- Diet: 250~500kcal, 저지방
- Low Sodium: 200~500mg
- High Protein: 단백질 30~45g
- Bulk: 600~900kcal
- Vegan/GlutenFree: 제약 반영
- Quick: 조리시간 20분 이내

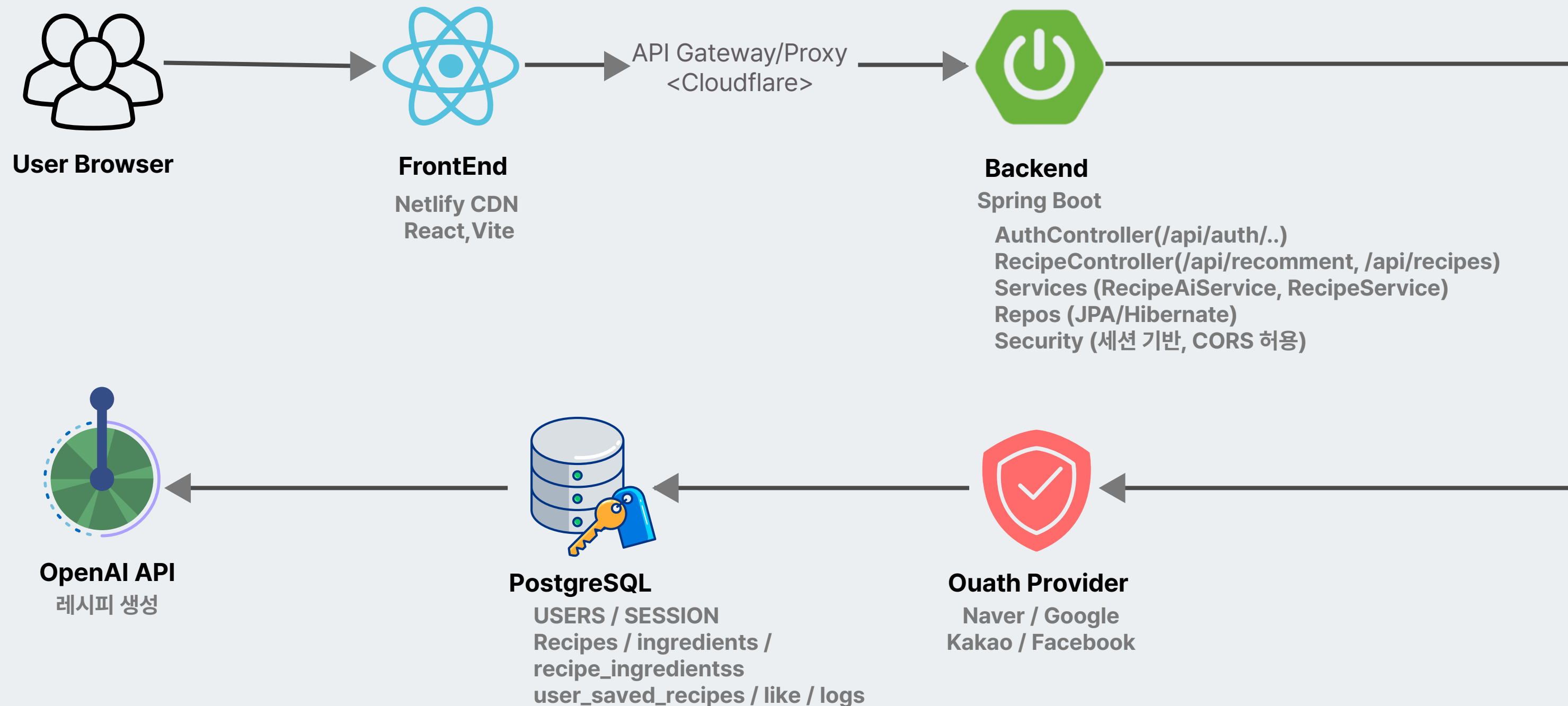
◆ BMI 반영 (아시아-태평양 기준)

- 저체중: kcal·단백질 ↑
- 정상: 기본 유지
- 과체중/비만: kcal·지방·나트륨 ↓, 채소·단백질 ↑

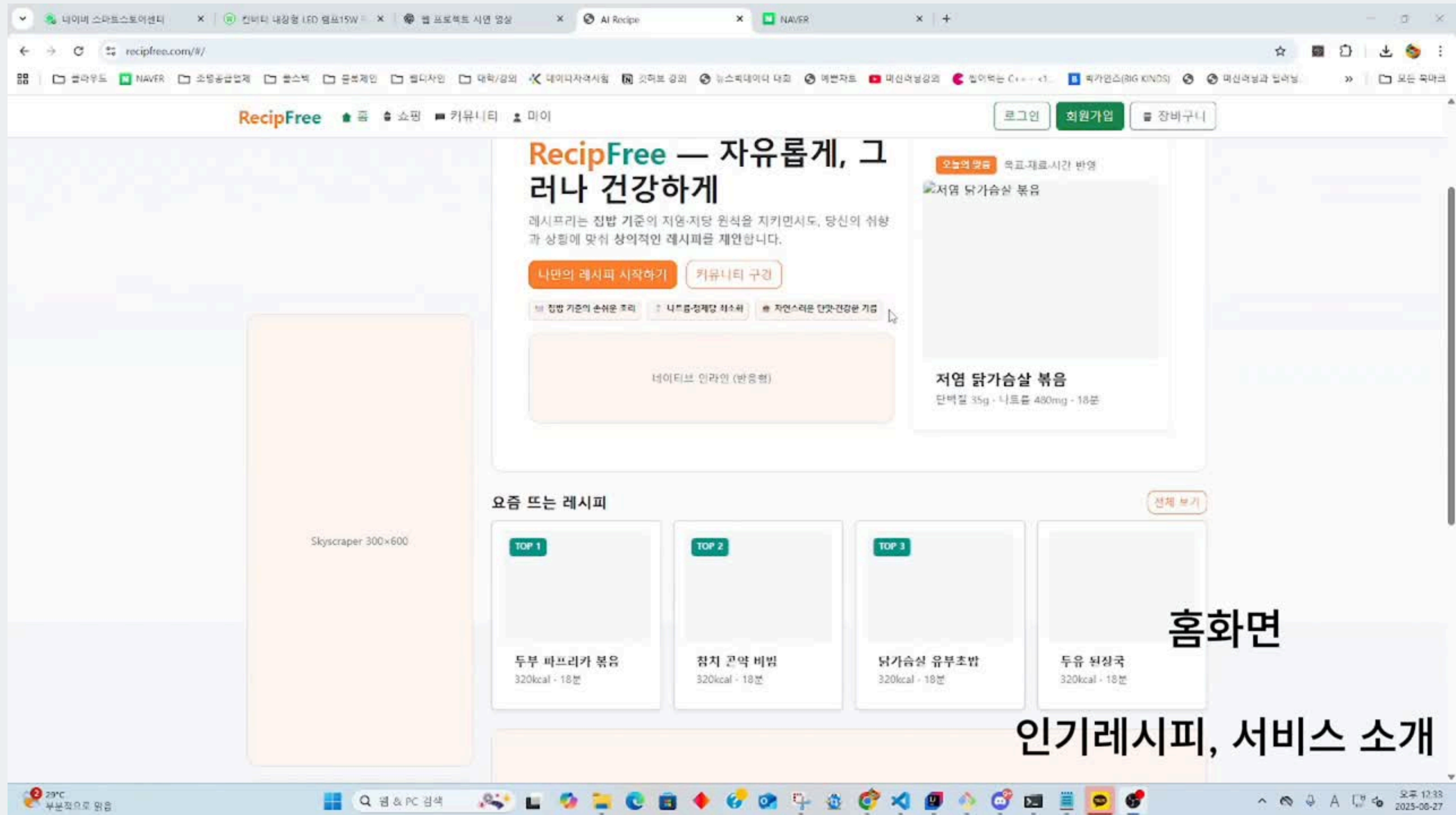
CLASS DIAGRAM



SYSTEM ARCHITECTURE



시연 영상



홈화면

인기레시피, 서비스 소개

Thank you!