


요리 저널



30일 가이드 저널



일일 기록

LoomJournals로 제작됨

이 저널 사용 방법

저널에 오신 것을 환영합니다! 최대한 활용하기 위한 몇 가지 팁을 소개합니다:

- 1 매일 몇 분씩 시간을 내어 글을 쓰세요
- 2 판단 없이 솔직하고 자유롭게 쓰세요
- 3 습관을 만들기 위해 매일 같은 시간에 쓰도록 노력하세요
- 4 매주 기록을 돌아보며 패턴을 발견하세요



이 저널 사용법 상세 가이드를 위해 스캔하세요

날짜: _____

레시피 이름 (이 레시피의 이름은 무엇인가요?)

레시피 출처 (요리책, 웹사이트, 가족 레시피, 직접 만든 것..)

준비 & 조리 시간 (예: 준비 15분 + 조리 30분)

인분 (인분 수)

재료 (모든 재료와 분량을 나열하세요)

방법 (주요 단계와 기술)

맛 평점 (맛을 평가하세요 (1=나쁨, 10=훌륭함))

잘 된 것 (잘 맞았던 것 – 핏, 색 조합, 편안함, 받은 칭찬?)

날짜: _____

레시피 이름 (이 레시피의 이름은 무엇인가요?)

레시피 출처 (요리책, 웹사이트, 가족 레시피, 직접 만든 것..)

준비 & 조리 시간 (예: 준비 15분 + 조리 30분)

인분 (인분 수)

재료 (모든 재료와 분량을 나열하세요)

방법 (주요 단계와 기술)

맛 평점 (맛을 평가하세요 (1=나쁨, 10=훌륭함))

잘 된 것 (잘 맞았던 것 – 핏, 색 조합, 편안함, 받은 칭찬?)

날짜: _____

레시피 이름 (이 레시피의 이름은 무엇인가요?)

레시피 출처 (요리책, 웹사이트, 가족 레시피, 직접 만든 것..)

준비 & 조리 시간 (예: 준비 15분 + 조리 30분)

인분 (인분 수)

재료 (모든 재료와 분량을 나열하세요)

방법 (주요 단계와 기술)

맛 평점 (맛을 평가하세요 (1=나쁨, 10=훌륭함))

잘 된 것 (잘 맞았던 것 – 핏, 색 조합, 편안함, 받은 칭찬?)

날짜: _____

레시피 이름 (이 레시피의 이름은 무엇인가요?)

레시피 출처 (요리책, 웹사이트, 가족 레시피, 직접 만든 것..)

준비 & 조리 시간 (예: 준비 15분 + 조리 30분)

인분 (인분 수)

재료 (모든 재료와 분량을 나열하세요)

방법 (주요 단계와 기술)

맛 평점 (맛을 평가하세요 (1=나쁨, 10=훌륭함))

잘 된 것 (잘 맞았던 것 – 핏, 색 조합, 편안함, 받은 칭찬?)

날짜: _____

레시피 이름 (이 레시피의 이름은 무엇인가요?)

레시피 출처 (요리책, 웹사이트, 가족 레시피, 직접 만든 것..)

준비 & 조리 시간 (예: 준비 15분 + 조리 30분)

인분 (인분 수)

재료 (모든 재료와 분량을 나열하세요)

방법 (주요 단계와 기술)

맛 평점 (맛을 평가하세요 (1=나쁨, 10=훌륭함))

잘 된 것 (잘 맞았던 것 – 핏, 색 조합, 편안함, 받은 칭찬?)

날짜: _____

레시피 이름 (이 레시피의 이름은 무엇인가요?)

레시피 출처 (요리책, 웹사이트, 가족 레시피, 직접 만든 것..)

준비 & 조리 시간 (예: 준비 15분 + 조리 30분)

인분 (인분 수)

재료 (모든 재료와 분량을 나열하세요)

방법 (주요 단계와 기술)

맛 평점 (맛을 평가하세요 (1=나쁨, 10=훌륭함))

잘 된 것 (잘 맞았던 것 – 핏, 색 조합, 편안함, 받은 칭찬?)

날짜: _____

레시피 이름 (이 레시피의 이름은 무엇인가요?)

레시피 출처 (요리책, 웹사이트, 가족 레시피, 직접 만든 것..)

준비 & 조리 시간 (예: 준비 15분 + 조리 30분)

인분 (인분 수)

재료 (모든 재료와 분량을 나열하세요)

방법 (주요 단계와 기술)

맛 평점 (맛을 평가하세요 (1=나쁨, 10=훌륭함))

잘 된 것 (잘 맞았던 것 – 핏, 색 조합, 편안함, 받은 칭찬?)

날짜: _____

레시피 이름 (이 레시피의 이름은 무엇인가요?)

레시피 출처 (요리책, 웹사이트, 가족 레시피, 직접 만든 것..)

준비 & 조리 시간 (예: 준비 15분 + 조리 30분)

인분 (인분 수)

재료 (모든 재료와 분량을 나열하세요)

방법 (주요 단계와 기술)

맛 평점 (맛을 평가하세요 (1=나쁨, 10=훌륭함))

잘 된 것 (잘 맞았던 것 – 핏, 색 조합, 편안함, 받은 칭찬?)

날짜: _____

레시피 이름 (이 레시피의 이름은 무엇인가요?)

레시피 출처 (요리책, 웹사이트, 가족 레시피, 직접 만든 것..)

준비 & 조리 시간 (예: 준비 15분 + 조리 30분)

인분 (인분 수)

재료 (모든 재료와 분량을 나열하세요)

방법 (주요 단계와 기술)

맛 평점 (맛을 평가하세요 (1=나쁨, 10=훌륭함))

잘 된 것 (잘 맞았던 것 – 핏, 색 조합, 편안함, 받은 칭찬?)

날짜: _____

레시피 이름 (이 레시피의 이름은 무엇인가요?)

레시피 출처 (요리책, 웹사이트, 가족 레시피, 직접 만든 것..)

준비 & 조리 시간 (예: 준비 15분 + 조리 30분)

인분 (인분 수)

재료 (모든 재료와 분량을 나열하세요)

방법 (주요 단계와 기술)

맛 평점 (맛을 평가하세요 (1=나쁨, 10=훌륭함))

잘 된 것 (잘 맞았던 것 – 핏, 색 조합, 편안함, 받은 칭찬?)

날짜: _____

레시피 이름 (이 레시피의 이름은 무엇인가요?)

레시피 출처 (요리책, 웹사이트, 가족 레시피, 직접 만든 것..)

준비 & 조리 시간 (예: 준비 15분 + 조리 30분)

인분 (인분 수)

재료 (모든 재료와 분량을 나열하세요)

방법 (주요 단계와 기술)

맛 평점 (맛을 평가하세요 (1=나쁨, 10=훌륭함))

잘 된 것 (잘 맞았던 것 – 핏, 색 조합, 편안함, 받은 칭찬?)

날짜: _____

레시피 이름 (이 레시피의 이름은 무엇인가요?)

레시피 출처 (요리책, 웹사이트, 가족 레시피, 직접 만든 것..)

준비 & 조리 시간 (예: 준비 15분 + 조리 30분)

인분 (인분 수)

재료 (모든 재료와 분량을 나열하세요)

방법 (주요 단계와 기술)

맛 평점 (맛을 평가하세요 (1=나쁨, 10=훌륭함))

잘 된 것 (잘 맞았던 것 – 핏, 색 조합, 편안함, 받은 칭찬?)

날짜: _____

레시피 이름 (이 레시피의 이름은 무엇인가요?)

레시피 출처 (요리책, 웹사이트, 가족 레시피, 직접 만든 것..)

준비 & 조리 시간 (예: 준비 15분 + 조리 30분)

인분 (인분 수)

재료 (모든 재료와 분량을 나열하세요)

방법 (주요 단계와 기술)

맛 평점 (맛을 평가하세요 (1=나쁨, 10=훌륭함))

잘 된 것 (잘 맞았던 것 – 핏, 색 조합, 편안함, 받은 칭찬?)

날짜: _____

레시피 이름 (이 레시피의 이름은 무엇인가요?)

레시피 출처 (요리책, 웹사이트, 가족 레시피, 직접 만든 것..)

준비 & 조리 시간 (예: 준비 15분 + 조리 30분)

인분 (인분 수)

재료 (모든 재료와 분량을 나열하세요)

방법 (주요 단계와 기술)

맛 평점 (맛을 평가하세요 (1=나쁨, 10=훌륭함))

잘 된 것 (잘 맞았던 것 – 핏, 색 조합, 편안함, 받은 칭찬?)

날짜: _____

레시피 이름 (이 레시피의 이름은 무엇인가요?)

레시피 출처 (요리책, 웹사이트, 가족 레시피, 직접 만든 것..)

준비 & 조리 시간 (예: 준비 15분 + 조리 30분)

인분 (인분 수)

재료 (모든 재료와 분량을 나열하세요)

방법 (주요 단계와 기술)

맛 평점 (맛을 평가하세요 (1=나쁨, 10=훌륭함))

잘 된 것 (잘 맞았던 것 – 핏, 색 조합, 편안함, 받은 칭찬?)

날짜: _____

레시피 이름 (이 레시피의 이름은 무엇인가요?)

레시피 출처 (요리책, 웹사이트, 가족 레시피, 직접 만든 것..)

준비 & 조리 시간 (예: 준비 15분 + 조리 30분)

인분 (인분 수)

재료 (모든 재료와 분량을 나열하세요)

방법 (주요 단계와 기술)

맛 평점 (맛을 평가하세요 (1=나쁨, 10=훌륭함))

잘 된 것 (잘 맞았던 것 – 핏, 색 조합, 편안함, 받은 칭찬?)

날짜: _____

레시피 이름 (이 레시피의 이름은 무엇인가요?)

레시피 출처 (요리책, 웹사이트, 가족 레시피, 직접 만든 것..)

준비 & 조리 시간 (예: 준비 15분 + 조리 30분)

인분 (인분 수)

재료 (모든 재료와 분량을 나열하세요)

방법 (주요 단계와 기술)

맛 평점 (맛을 평가하세요 (1=나쁨, 10=훌륭함))

잘 된 것 (잘 맞았던 것 – 핏, 색 조합, 편안함, 받은 칭찬?)

날짜: _____

레시피 이름 (이 레시피의 이름은 무엇인가요?)

레시피 출처 (요리책, 웹사이트, 가족 레시피, 직접 만든 것..)

준비 & 조리 시간 (예: 준비 15분 + 조리 30분)

인분 (인분 수)

재료 (모든 재료와 분량을 나열하세요)

방법 (주요 단계와 기술)

맛 평점 (맛을 평가하세요 (1=나쁨, 10=훌륭함))

잘 된 것 (잘 맞았던 것 – 핏, 색 조합, 편안함, 받은 칭찬?)

날짜: _____

레시피 이름 (이 레시피의 이름은 무엇인가요?)

레시피 출처 (요리책, 웹사이트, 가족 레시피, 직접 만든 것..)

준비 & 조리 시간 (예: 준비 15분 + 조리 30분)

인분 (인분 수)

재료 (모든 재료와 분량을 나열하세요)

방법 (주요 단계와 기술)

맛 평점 (맛을 평가하세요 (1=나쁨, 10=훌륭함))

잘 된 것 (잘 맞았던 것 – 핏, 색 조합, 편안함, 받은 칭찬?)

날짜: _____

레시피 이름 (이 레시피의 이름은 무엇인가요?)

레시피 출처 (요리책, 웹사이트, 가족 레시피, 직접 만든 것..)

준비 & 조리 시간 (예: 준비 15분 + 조리 30분)

인분 (인분 수)

재료 (모든 재료와 분량을 나열하세요)

방법 (주요 단계와 기술)

맛 평점 (맛을 평가하세요 (1=나쁨, 10=훌륭함))

잘 된 것 (잘 맞았던 것 – 핏, 색 조합, 편안함, 받은 칭찬?)

날짜: _____

레시피 이름 (이 레시피의 이름은 무엇인가요?)

레시피 출처 (요리책, 웹사이트, 가족 레시피, 직접 만든 것..)

준비 & 조리 시간 (예: 준비 15분 + 조리 30분)

인분 (인분 수)

재료 (모든 재료와 분량을 나열하세요)

방법 (주요 단계와 기술)

맛 평점 (맛을 평가하세요 (1=나쁨, 10=훌륭함))

잘 된 것 (잘 맞았던 것 – 핏, 색 조합, 편안함, 받은 칭찬?)

날짜: _____

레시피 이름 (이 레시피의 이름은 무엇인가요?)

레시피 출처 (요리책, 웹사이트, 가족 레시피, 직접 만든 것..)

준비 & 조리 시간 (예: 준비 15분 + 조리 30분)

인분 (인분 수)

재료 (모든 재료와 분량을 나열하세요)

방법 (주요 단계와 기술)

맛 평점 (맛을 평가하세요 (1=나쁨, 10=훌륭함))

잘 된 것 (잘 맞았던 것 – 핏, 색 조합, 편안함, 받은 칭찬?)

날짜: _____

레시피 이름 (이 레시피의 이름은 무엇인가요?)

레시피 출처 (요리책, 웹사이트, 가족 레시피, 직접 만든 것..)

준비 & 조리 시간 (예: 준비 15분 + 조리 30분)

인분 (인분 수)

재료 (모든 재료와 분량을 나열하세요)

방법 (주요 단계와 기술)

맛 평점 (맛을 평가하세요 (1=나쁨, 10=훌륭함))

잘 된 것 (잘 맞았던 것 – 핏, 색 조합, 편안함, 받은 칭찬?)

날짜: _____

레시피 이름 (이 레시피의 이름은 무엇인가요?)

레시피 출처 (요리책, 웹사이트, 가족 레시피, 직접 만든 것..)

준비 & 조리 시간 (예: 준비 15분 + 조리 30분)

인분 (인분 수)

재료 (모든 재료와 분량을 나열하세요)

방법 (주요 단계와 기술)

맛 평점 (맛을 평가하세요 (1=나쁨, 10=훌륭함))

잘 된 것 (잘 맞았던 것 – 핏, 색 조합, 편안함, 받은 칭찬?)

날짜: _____

레시피 이름 (이 레시피의 이름은 무엇인가요?)

레시피 출처 (요리책, 웹사이트, 가족 레시피, 직접 만든 것..)

준비 & 조리 시간 (예: 준비 15분 + 조리 30분)

인분 (인분 수)

재료 (모든 재료와 분량을 나열하세요)

방법 (주요 단계와 기술)

맛 평점 (맛을 평가하세요 (1=나쁨, 10=훌륭함))

잘 된 것 (잘 맞았던 것 – 핏, 색 조합, 편안함, 받은 칭찬?)

날짜: _____

레시피 이름 (이 레시피의 이름은 무엇인가요?)

레시피 출처 (요리책, 웹사이트, 가족 레시피, 직접 만든 것..)

준비 & 조리 시간 (예: 준비 15분 + 조리 30분)

인분 (인분 수)

재료 (모든 재료와 분량을 나열하세요)

방법 (주요 단계와 기술)

맛 평점 (맛을 평가하세요 (1=나쁨, 10=훌륭함))

잘 된 것 (잘 맞았던 것 – 핏, 색 조합, 편안함, 받은 칭찬?)

날짜: _____

레시피 이름 (이 레시피의 이름은 무엇인가요?)

레시피 출처 (요리책, 웹사이트, 가족 레시피, 직접 만든 것..)

준비 & 조리 시간 (예: 준비 15분 + 조리 30분)

인분 (인분 수)

재료 (모든 재료와 분량을 나열하세요)

방법 (주요 단계와 기술)

맛 평점 (맛을 평가하세요 (1=나쁨, 10=훌륭함))

잘 된 것 (잘 맞았던 것 – 핏, 색 조합, 편안함, 받은 칭찬?)

날짜: _____

레시피 이름 (이 레시피의 이름은 무엇인가요?)

레시피 출처 (요리책, 웹사이트, 가족 레시피, 직접 만든 것..)

준비 & 조리 시간 (예: 준비 15분 + 조리 30분)

인분 (인분 수)

재료 (모든 재료와 분량을 나열하세요)

방법 (주요 단계와 기술)

맛 평점 (맛을 평가하세요 (1=나쁨, 10=훌륭함))

잘 된 것 (잘 맞았던 것 – 핏, 색 조합, 편안함, 받은 칭찬?)

날짜: _____

레시피 이름 (이 레시피의 이름은 무엇인가요?)

레시피 출처 (요리책, 웹사이트, 가족 레시피, 직접 만든 것..)

준비 & 조리 시간 (예: 준비 15분 + 조리 30분)

인분 (인분 수)

재료 (모든 재료와 분량을 나열하세요)

방법 (주요 단계와 기술)

맛 평점 (맛을 평가하세요 (1=나쁨, 10=훌륭함))

잘 된 것 (잘 맞았던 것 – 핏, 색 조합, 편안함, 받은 칭찬?)

날짜: _____

레시피 이름 (이 레시피의 이름은 무엇인가요?)

레시피 출처 (요리책, 웹사이트, 가족 레시피, 직접 만든 것..)

준비 & 조리 시간 (예: 준비 15분 + 조리 30분)

인분 (인분 수)

재료 (모든 재료와 분량을 나열하세요)

방법 (주요 단계와 기술)

맛 평점 (맛을 평가하세요 (1=나쁨, 10=훌륭함))

잘 된 것 (잘 맞았던 것 – 핏, 색 조합, 편안함, 받은 칭찬?)