

주간 알뜰 장보기 물가정보



중 · 대형유통업체 할인행사 정보

(단위 : 원)

구분	이마트			롯데마트			홈플러스		
	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가
농산	HOT 찰옥수수	1개	980	HOT 제스프리 키위	10개	6,900	HOT 대추방울토마토	4kg	13,980
	휴당근	1kg	3,980	애호박	1개	980	적상추	1봉	1,500
	제주 고사리	300g	3,980	햇주대마늘	50입	14,800	브로콜리	1송이	990
	자색양파	1봉	2,490	강원 찰토마토	1.8kg	3,900	밥	1kg	6,990
	성주 참외	1.5kg	10,800	걸노란 수박	7kg	11,900	하우스 살구	500g	6,990
	미국 자몽	5개	6,980	국산 블루베리	300g	7,900	미국 체리	600g	9,990
	햄 찰보리쌀	4kg	12,800	하우스 감귤	800g	9,900	레몬	10개	8,990
축산	HOT 한우사골	2.5kg	39,800	HOT 이베리코 갈비살	300g	7,700	HOT 한돈 앞다리	100g	1,280
	간 메추리알	800g	5,990	삼겹살	100g	2,290	친환경 닭	1마리	4,990
	닭 근위	500g	3,950	한우 다짐육	150g	7,350	등심 돈까스	1kg	9,990
수산	HOT 손질 생홍합	1kg	2,480	HOT 완도 전복	1마리(中)	2,000	HOT 완도 전복	1kg	23,900
	농어막회	120g	9,900	노르웨이 연어	1마리	2,800	국산 바지락	100g	790
	자숙 논우렁살	100g	1,980	내가대새우	40g	2,500	진도 미역	230g	6,990
구분	이마트 에브리데이			롯데슈퍼			홈플러스 익스프레스		
	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가
농산	HOT 천도복숭아	800g	7,980	HOT 토마토	2kg	4,990	HOT 표고버섯	1팩	4,990
	알배기배추	1통	2,480	킹파프리카	1개	1,390	브로콜리	1송이	990
	수박	7kg	13,800	흠대파	2개	890	대추방울토마토	2kg	13,980
	산딸기	250g	6,980	바나나	1송이	1,990	골드키위	2kg	12,900
	검정 강낭콩	2kg	5,980	구운아몬드	600g	10,900	미국 체리	600g	9,990
축산	HOT 한돈 목심	1kg	20,800	HOT 매실양념불고기	800g	8,900	HOT 두마리생닭	1kg	3,990
	호주 치마살	300g	8,950	토종닭	1마리	9,990	한돈 앞다리	100g	1,270
	캐나다 삼겹살	600g	9,480	와규 윗등심	100g	6,490	한돈 뒷다리	100g	790
수산	HOT 국산 참굴비	6마리	9,900	HOT 흰다리새우	1마리	500	HOT 완도 전복	1kg	23,900
	볶음용 멸치	500g	10,500	파래김	16봉	6,790	손질 굴비	20마리	22,900
	재래김	32봉	6,900	햇살치(멸치)	400g	9,900			

※ 할인행사는 지역·점포별로 상품과 가격 및 기간이 다소 차이가 있을 수 있습니다.

적채 제철 먹거리

- ▶ 좋은 상품은? 겉에서 보았을 때 동글동글하고 위가 뾰족하지 않은 것, 무거운 것
- ▶ 손질·저장 (손질) 잎을 하나하나 뜯어 씻어내야 함 / (저장) 심을 파낸 후 빈 공간에 종이타월을 넣고 최대 1주일간 냉장보관 가능
- ▶ 요리방법은? 적채의 보랏빛 천연색소 색감을 살려 물김치, 피클, 샐러드 등에 활용 - 차갑게 먹을수록 영양소를 더 잘 섭취할 수 있음
- ▶ 가격&칼로리 약 4,000~5,000/1통, 29kcal/100g
- ▶ 어디에 좋아요 일반 양배추보다 모든 영양성분이 더 많아 항산화 덩어리라는 별명이 있음
- ▶ 특징은요 서양에서 3대 장수식품 중 하나, 그만큼 유용한 효능을 지닌 채소

