

주간 알뜰 장보기 물가정보



발행 aT유통정보부 문의 061-931-1085 담당 문재영

발행일 2018. 6. 22

중 · 대형유통업체 할인행사 정보

(단위 : 원)

구분	이마트			롯데마트			홈플러스		
	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가
농산	HOT 귀리쌀	4kg	5,000	HOT 감자	2kg	5,500	HOT 천도복숭아	1.5kg	9,990
	우영대	1봉	2,290	햇마늘	50입	14,800	초당옥수수	3개	4,980
	대용량 루꼴라	1팩	2,980	당근	100g	298	공심채	1봉	2,990
	스피루리나 분말	170g	10,360	친환경 양배추	1kg	2,500	파프리카	1개	990
	강원도 알배기	1봉	1,680	머스크 멜론	1통	6,900	햇양배추	1통	1,980
	자두&살구	1kg	7,980	오트밀	850g	3,980	체리	600g	9,990
	친환경블루베리	300g	7,980	구운 캐슈넛	450g	9,900	바나나	1송이	4,490
축산	HOT 삼겹살	100g	1,980	HOT 뒷다리 다짐육	300g	2,070	HOT 두마리생닭	2kg	8,990
	계란 장조림	400g	1,990	한돈 앞다리	100g	1,190	양념소불고기	1.5kg	19,200
	호주산 안심	100g	6,720	호주와규 뒷등심	200g	11,840	호주 척아이를	100g	1,690
수산	HOT 제주은갈치	1마리/大	3,980	HOT 손질 고등어	1마리/小	4,500	HOT 생물 오징어	5마리	10,000
	광어회	450g	25,800	부세굴비	1마리/小	7,800	생물 주꾸미	8마리	5,990
	보리새우	300g	8,000	손질 백조기	1마리/小	4,500	자연산 골뱅이	1.2kg	9,990
구분	이마트 에브리데이			롯데슈퍼			홈플러스 익스프레스		
	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가
농산	HOT 가지	1봉	1,680	HOT 성주 참외	1.5kg	8,990	HOT 미국 체리	400g	6,990
	병아리콩	2kg	6,980	백오이	1개	2,000	성주 참외	1.2kg	5,990
	대파	1봉	1,680	애호박	1개	1,000	남해 통마늘	1kg	7,990
	골드키위	10개	8,980	수박	8kg	17,900	김제 쌀	20kg	49,900
	햇 자두	1kg	7,980	거봉	1.5kg	19,900	-	-	-
축산	HOT 삼겹살	1kg	22,800	HOT 소불고기	800g	15,900	HOT 폭립	645g	11,900
	한우 부채살	300g	7,980	미국 부채살	100g	2,580	-	-	-
	대패 목심	500g	4,980	닭볶음탕	950g	5,990	-	-	-
수산	HOT 생물 주꾸미	100g	1,380	HOT 간편 물회	500g	6,990	HOT 가자미(예약)	1.5kg	13,900
	-	-	-	우무묵	340g	1,990	-	-	-
	-	-	-	숙성연어	100g	4,990	-	-	-

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

복분자 제철 먹거리

- ▶ 좋은 상품은? 너무 겉게 익은 것보다는 약간 빨간 빛을 띠고 탱글탱글 한 것
- ▶ 손질 · 저장 (손질) 흐르는 물에 가볍게 씻음 / (저장) 소분해서 냉동보관해야 영양 손실을 최소화할 수 있음
- ▶ 요리방법은? 주로 생으로 먹거나 즙을 내서 섭취함 - 복분자주, 복분자설기떡, 복분자식초, 셰이크 등
- ▶ 가격&칼로리 약 15,000~16,000/1kg, 60kcal/100g
- ▶ 어디에 좋아요 활성산소 생성을 억제해 노화를 방지하고 항체 생성에 효과가 있음
- ▶ 특징은요 일년 중 딱 보름 정도만 채취가 가능함

