

# 주간 알뜰 장보기 물가정보



## 중·대형유통업체 할인행사 정보

(단위 : 원)

구분	이마트			롯데마트			홈플러스		
	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가
농산	<b>HOT</b> 갈색가바현미	4kg	12,800	<b>HOT</b> 애플수박	1통/中	4,900	<b>HOT</b> 거봉포도	1.5kg	13,900
	모듬쌈	1팩	2,980	현미/찰보리	4kg	9,900	양파	3kg	3,490
	무말랭이 절임	400g	3,280	초당옥수수	4개	3,580	깐마늘	1팩/小	1,500
	달짝이 토마토	550g	6,780	유기농 표고버섯	200g	3,980	햇브로콜리	1송이	1,200
	사과	1개	1,080	미국산 체리	750g	8,000	자두	1kg	5,990
	골드키위	약 10개	10,900	복숭아	약 6개	8,910	꿀참외	2kg	7,990
	자두	700g	8,900	바나나	1.2kg	2,700	천도복숭아	2kg	10,900
축산	<b>HOT</b> 삼겹살/국산	100g	1,180	<b>HOT</b> 간편 두루치기	500g	5,850	<b>HOT</b> 대란	60구	5,500
	한우 불고기	100g	6,200	양 프렌치드레싱	100g	3,290	백숙용토종닭	1kg	6,990
	갈비양념 치킨	835g	9,900	이베리코 갈비살	300g	6,930	한우 우둔	100g	3,990
수산	<b>HOT</b> 국물멸치	600g	12,800	<b>HOT</b> 제주 은갈치	1미/特大	8,900	<b>HOT</b> 간고등어	4마리	5,990
	생바다장어	100g	3,980	크랩 어묵	280g	3,800	흰다리새우	40마리	12,900
	제주 은갈치	1미/大	7,400	황태해장국	500g	3,480	갈치 필렛	1kg	24,900
구분	이마트 에브리데이			롯데슈퍼			홈플러스 익스프레스		
	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가
농산	<b>HOT</b> 자두	2kg	8,900	<b>HOT</b> 거봉	1.5kg	15,900	<b>HOT</b> 체리/예약	5kg	49,900
	검정강낭콩	2kg	5,980	감자	2kg	4,790	자두	1kg	5,990
	수미감자	2kg	3,980	애호박	2개	1,000	-	-	-
	아보카도	10개	9,900	깐마늘	1kg	7,990	-	-	-
	거봉	2kg	13,800	수박	8kg	11,900	-	-	-
축산	<b>HOT</b> 삼겹살	1kg	26,800	<b>HOT</b> 연약식소불고기	800g	12,900	<b>HOT</b> 훈제오리	600g	8,990
	한우등심	300g	19,900	영계	0.5kg	3,990	삼계탕	900g	7,490
	살치살/미국	400g	19,800	특한	30개	3,590	-	-	-
수산	<b>HOT</b> 바지락	800g	6,980	<b>HOT</b> 전복	1개/大	3,000	-	-	-
	한판새우	500g	11,800	명태 코다리	4마리	5,500	-	-	-
	왕막태	130g	9,900	영광 참굴비	1마리	1,000	-	-	-

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

## 용과 제철 먹거리

- ▶ 좋은 상품은? 곁에 상추가 없이 매끈한 것이 좋고, 크기가 클수록 상품임
- ▶ 손질·저장 (손질) 물에 담근 후 흔들어서 불순물을 털 뒤 흐르는 물에 세척 / (저장) 제주산 용과는 약품처리를 하지 않아서 바로 먹는 게 좋음
- ▶ 요리방법은? 적색·백색 등 색깔에 따라 활용할 수 있어 샐러드나 화채에 주로 사용 - 그 외 잼, 아이스크림, 와인 부재료, 제빵 등에 활용
- ▶ 가격&칼로리 약 2,500~3,500원/1개, 44kcal/100g
- ▶ 어디에 좋아요 과육이 부드러워 환자들이 먹기에도 좋고 섬유질이 높아 다이어트용으로 활용
- ▶ 특징은요 열매가 여의주를 닮아서 영어로 드래곤후르츠(dragon fruit)라고 불림

