

# 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> 카이피라	1봉	2,480	<b>HOT</b> 아스파라거스	1봉	3,980	<b>HOT</b> 씨없는 거봉	1.5kg	13,900
	호주산 감자	1kg	990	대파	500g	1,780	찰옥수수	1개	690
	우영대	1봉	2,480	오이맛고추	400g	1,980	가지	5개	2,990
	샐러리	1봉	2,180	카카오닙스	200g	4,980	참느타리버섯	230g	1,990
	대석자두	1kg	6,980	천도복숭아	1.5kg	5,900	미숫가루	2kg	9,990
	워싱턴 체리	900g	9,980	자몽(남아공)	1개	1,100	하우스밀감	1.4kg	10,900
	캠벨포도	1.2kg	9,980	냉동 블루베리	1.36kg	6,900	바나나	1송이	4,490
축산	<b>HOT</b> 삼겹살	100g	2,480	<b>HOT</b> 대패목심(수입)	800g	7,700	<b>HOT</b> 삼겹살(멕시코)	100g	1,190
	쇠고기 척아이롤	100g	1,980	한돈 뒷다리	100g	850	훈제오리	1.2kg	17,000
	영양 한 오리	1.8kg	19,000	오븐구이 육포	50g	5,000	닭다리	800g	8,490
수산	<b>HOT</b> 생우럭	약 250g	3,800	<b>HOT</b> 전복장	120g	3,480	<b>HOT</b> 흰다리새우	약 40미	12,900
	민어회	1팩	21,800	생물 고등어	1미	2,500	바지락	600g	5,990
	동태한 생청어	1미	1,280	제주 은갈치	1미/대	7,500	민물장어	200g	14,900
구분	이마트 에브리데이			롯데슈퍼			홈플러스 익스프레스		
	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가
농산	<b>HOT</b> 완숙토마토	2kg	3,980	<b>HOT</b> 애플수박	1통	4,990	<b>HOT</b> 초록사과	약 6개	6,990
	오이냉국	2팩	2,980	콩국물	1kg	3,290	-	-	-
	미니단호박	약 5개	9,900	열무김치	500g	6,990	-	-	-
	하우스감귤	1.2kg	7,980	도토리묵	640g	2,000	-	-	-
	천도복숭아	약 10개	9,900	적채	1통/특	2,000	-	-	-
축산	<b>HOT</b> 한돈 목심	1kg	2,480	<b>HOT</b> 갈찬계란(특란)	15입	2,690	<b>HOT</b> 삼겹살	600g	7,990
	대패 삼겹살	600g	7,680	베이컨	320g	6,490	-	-	-
	한돈 앞다리	800g	8,980	매일우유	1.8L	4,590	-	-	-
수산	<b>HOT</b> 고등어 자반	2미	3,980	<b>HOT</b> 건오징어	2미	10,900	-	-	-
	한판새우	500g	9,900	서천 재래김	60g	2,990	-	-	-
	훈제연어	180g	8,900	전복	1미/中	1,980	-	-	-

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

## 블루베리 제철 먹거리

- ▶ 좋은 상품은? 푸른색이 선명하고 단단하며 표면에 은백색의 가루가 묻어있는 것
- ▶ 손질 · 저장 (손질) 깨끗이 씻어 생으로 먹기에 적합함 / (저장) 오래 보관하기 위해 세척하지 않은 상태로 냉장고에 보관
- ▶ 요리방법은? 생과, 디저트, 요거트 등에 사용 가능 - 잼, 블루베리치즈케이크, 블루베리 샌드위치, 요거트재료 등
- ▶ 가격&칼로리 국산 냉장 약 2,000~2,500원/100g, 56kcal/100g
- ▶ 어디에 좋아요 보라색 안토시아닌이 활성산소를 제거, 눈의 시력을 보호해줌
- ▶ 특징은요 미국 타임지에서 선정했던 10대 슈퍼푸드 중 하나

