

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 통녹두	400g	7,000	HOT 햇 밥고구마	700g	5,980	HOT 점보 수박	약 10kg	19,900
	휴당근	1봉	2,490	양송이버섯	300g	3,780	참살	3.8kg	11,900
	친환경 백오이	5개	3,900	과일 파프리카	200g	1,980	찰옥수수	1개	690
	흑토마토	500g	2,980	칸탈로프 멜론	1개/大	10,900	마루버섯	1봉	2,990
	골드키위	약 10개	10,900	초록사과	약 6개	5,900	초록사과	약 6개	5,990
	블루베리	600g	8,980	복숭아	약 7개	9,900	천도복숭아	2kg	7,990
	캠벨포도	1.5kg	9,980	체리(미국산)	750g	9,900	캠벨포도	2kg	13,900
축산	HOT 치킨 스테이크	270g	4,400	HOT 양념 소불고기	600g	7,300	HOT 삼겹살	100g	1,890
	전복갈비탕	500g	6,980	삼겹살	100g	2,400	부채살(미국)	100g	1,490
	한우 등심	100g	6,900	홍두깨(호주)	500g	9,500	온가족 복닭	700g*3	8,990
수산	HOT 소라초회	340g	6,980	HOT 민물왕장어	1팩	23,500	HOT 간편 새우	23미	9,990
	고사리 민어탕	530g	9,980	전복	1미/特大	4,500	삶은 문어	100g	3,990
	손질명게	150g	4,980	제주 은갈치	1마리/大	6,800	해동 오징어	1마리	2,900
구분	이마트 에브리데이			롯데슈퍼			홈플러스 익스프레스		
	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가
농산	HOT 수박	9kg	19,900	HOT 백찰옥수수	5개	3,490	HOT 초록사과	약 6개	5,990
	브로콜리	2개	2,980	파채	1팩	2,000	감자	100g	199
	애호박	1개	990	애호박	1개	1,000	고랭지 수박	7kg	15,900
	가지	3개	1,280	체리	750g	8,990	머스크 멜론	1통	5,990
	하우스 무화과	5개	6,980	자두	1.2kg	9,900	복숭아	약 6개	9,900
축산	HOT 삼겹살	1kg	24,800	HOT 한돈 뒷다리	100g	690	HOT 삼겹살(멕시코)	600g	7,990
	볶음용 생닭	2kg	9,900	삼겹살(칠레)	100g	990	생닭	3마리	9,990
	다향 훈제오리	600g	9,900	볶음용 닭	1kg	5,990	특란	30구	3,990
수산	HOT 전복	4미/大	9,900	HOT 낙지(중국)	1마리	1,890	HOT 자숙문어	450g	9,990
	두 마리 민물장어	200g	13,900	전복	1미/大	2,475	콩치 통조림	400g	2,000
	녹차 식탁김	20봉	5,480	백조기 굴비	1.2kg	9,900	고등어 통조림	400g	2,000

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

샐러리 제철 먹거리

- ▶ 좋은 상품은? 줄기의 요철 모양이 두드러지고, 굵기가 일정하되 굵고 힘이 있는 것
- ▶ 손질·저장 (손질) 잎 부분을 경계로 칼로 잎과 줄기를 분리하고 줄기 껍질을 벗겨냄 / (저장) 껍질을 벗긴 샐러리는 신문지에 싸서 야채 칸에 약 3일 보관가능
- ▶ 요리방법은? 줄기 껍질을 벗겨야 연하게 먹기가 좋고, 아랫부분이 향이 강함 - 주스, 피클, 무침, 부침개 등
- ▶ 가격&칼로리 약 5,000~6,000원/1kg, 12kcal/100g
- ▶ 어디에 좋아요 식이섬유가 풍부하고 포만감을 주어 과식을 방지함, 관절염/골다공증에 효과적임
- ▶ 특징은요 특유의 향과 맛이 강해, 오래 전부터 지중해 요리로 쓰였던 허브채소

