

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 밥공	400g	5,990	HOT 오이지	5개	3,980	HOT 애호박	2개	1,790
	여주살 백미밥	210g*3	2,480	볶은통귀리	700g	4,980	찰옥수수	5개	2,790
	미니 단호박	1통	1,990	감자	900g	1,980	브로콜리	2개	2,690
	봉평 메밀묵	400g	4,500	유기농 새송이	400g	1,680	양배추	1통	2,690
	초록사과	약 11개	9,990	체리	750g	9,900	찰토마토	3kg	8,990
	포모사 자두	1.2kg	9,800	골드키위	약 10개	8,900	무화과	1.2kg	12,900
	아삭 복숭아	약 9개	17,800	자몽	1개	990	초록사과	약 7개	5,990
축산	HOT 대패삼겹등심	700g	8,800	HOT 한우 사태	100g	4,720	HOT 양념토시살	1.3kg	19,980
	한돈 뒷다리	100g	780	대패삼겹살	800g	8,000	삼겹살	100g	1,890
	소갈비살/미국	100g	2,780	달걀(대란)	1판/30입	3,980	다향훈제오리	500g	7,490
수산	HOT 연어회	200g	17,800	HOT 생오징어	1마리	3,800	HOT 완도 전복	1kg/中	29,900
	자숙 골뱅이	300g	990	제주 은갈치	1마리/中	2,800	고등어필렛	1+1kg	18,900
	공치/해동	1마리	400	흰다리새우	100g	2,900	제주 갈치	2마리	10,900
구분	이마트 에브리데이			롯데슈퍼			홈플러스 익스프레스		
	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가
농산	HOT 하우스감귤	1.8kg	12,800	HOT 고구마	1.2kg	8,990	HOT 캠벨포도	1.5kg	7,990
	제주 보리	5kg	3,980	양파	3kg	3,990	귀리 웨이크	460g	4,990
	산마(예약)	2kg	19,800	도토리 묵채	500g	4,500	다다기오이	5개	2,990
	밤고구마	800g	5,980	체리	850g	9,400	자두	1kg	6,990
	배추+총각김치	2.3kg	14,900	감숙왕바나나	1.2kg	4,990	고창 수박주스	1L	1,990
축산	HOT 베이컨	110g*3	6,980	HOT 한우 등심	100g	6,650	HOT 칼집 삼겹살	600g	7,990
	냉장 목심	800g	18,800	세이브 우유	930ml*2	1,990	-	-	-
	치마살/호주산	300g	8,950	의성마늘햄	480g	5,490	-	-	-
수산	HOT 공치 통조림	280g*2	3,980	HOT 조림용 멸치	600g	9,900	HOT 전복(예약)	10미	18,900
	바지락	800g	6,980	참굴비	약 20미	7,990	-	-	-
	파래 김	32봉	6,980	명태코다리	1마리	1,000	-	-	-

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

파리고추 **제철 먹거리**

- ▶ 좋은 상품은? 표피가 쭈글쭈글한 굴곡이 있으며 꼭지가 단단한 것
- ▶ 손질·저장 (손질) 고추는 농약을 사용하는 경우가 많아 꼭지를 떼고 여러 번 헹궈야 함 / (저장) 파리고추는 오래 두면 풍미가 떨어지므로 될수록 빨리 소진해야 함
- ▶ 요리방법은? 조리할 때 꼭지를 떼어내고 사용함 - 볶음, 조림, 찜을 주로 해먹고 그 외 산적, 튀김 등으로 섭취
- ▶ 가격&칼로리 약 1,000~1,500원/100g, 27kcal/100g
- ▶ 어디에 좋아요 피부를 자극하여 피부세포의 노화를 늦춤, 지방 분해를 촉진함
- ▶ 특징은요 껍질이 부드러우면 매운 맛이 적고, 단단하면 매운 맛이 강함

