

제 358호

주간 알뜰 장보기 물가정보



발행 aT유통정보부 문의 061-931-1085 담당 문재영

발행일 2018. 8. 10

중 · 대형유통업체 할인행사 정보

(단위 : 원)

구분	이마트			롯데마트			홈플러스		
	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가
농산	HOT 미국 문체리	900g	13,800	HOT 꼬갈양배추	1개	1,580	HOT 패션후르츠	8개	9,990
	선비콩	400g	5,990	햇 밥고구마	700g	4,980	양상추	1통	1,890
	보리 크런치	170g	1,980	친환경 대파	400g	1,980	아스파라거스	1봉	3,990
	양파	1.8kg	1,990	느타리버섯	500g	2,380	브로콜리	1송이	1,890
	미니 로메인	1봉	2,480	단호박	1개	1,980	캠벨	2kg	9,990
	친환경 토마토	3kg	8,980	청포도	1.5kg	11,900	무화과	1.2kg	12,900
	냉동아로니아	300g	4,980	바나나	1.2kg	2,900	천도복숭아	2kg	7,990
축산	HOT 계란(대란)	15개	2,680	HOT 한돈 목심	100g	2,490	HOT 두마리생닭	500g*2	5,990
	한돈목심/삼겹살	100g	2,850	한돈 삼겹살	100g	2,490	한돈 뒷다리	1.8kg	9,990
	척아이롤/호주	100g	1,380	대패목심	800g	8,000	서울우유	0.9L*2	4,280
수산	HOT 남극빙어	1마리	420	HOT 흰다리새우	1마리	240	HOT 생물갈치	2미/大	10,900
	꽃게(해동)	1미/大	1,480	홍새우	1마리	650	생연어	100g	3,190
	관자	500g	8,980	피쉬앤칩스	45g	2,500	오징어/해동	1마리	2,190
구분	이마트 에브리데이			롯데슈퍼			홈플러스 익스프레스		
	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가
농산	HOT 무화과	15개	9,980	HOT 국산청포도	100g	1,790	HOT 초록사과	6개	4,990
	알배기배추	1봉	2,980	도토리묵	300g*2	2,990	귀리 웨이크	460g	4,990
	백오이	5개	2,980	파프리카	2개	1,800	캠벨포도	2.5kg	11,900
	세척당근	2kg	4,980	하우스밀감	700g	7,990	고창 수박	1L	1,990
	자두	1.5kg	10,900	초록사과	1개	990	-	-	-
축산	HOT 부채살/호주	1팩	7,980	HOT 한돈 앞다리	100g	1,290	HOT 삼겹살/멕시코	600g	6,990
	다향 훈제오리	600g	9,900	한돈 뒷다리	100g	790	-	-	-
	올반 삼계탕	900g	6,980	와규 불고기/호주	100g	2,570	-	-	-
수산	HOT 다용도 멸치	600g	9,900	HOT 구운 삼치	1마리	3,990	HOT 건오징어	5미	9,990
	가자미살	900g	10,800	전복	5미/中	9,400	-	-	-
	쉬림프링	450g	13,800	민어/냉동	1마리	9,900	-	-	-

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

알로에 제철 먹거리

- ▶ 좋은 상품은? 가시가 상상하고 위에 상처가 없는 것, 통통하고 진한 초록색인 것
- ▶ 손질·저장 (손질) 씻어준 다음 토막 내어 앞뒤 껍질을 벗겨주거나, 30cm 정도 자른 다음 옆가시를 제거하고 포를 뜨듯이 껍질을 제거 / (저장) 상온보관 또는 종이 등에 싸서 냉장보관
- ▶ 요리방법은? 주스, 알로에 술, 혹은 생으로 샐러드나 화채로 이용 가능 - 알로에 속살은 가시를 손질한 뒤 숟가락으로 파내면 됨
- ▶ 가격&칼로리 약 3,500~4,000원/1줄기, 3kcal/100g
- ▶ 어디에 좋아요 보습·진정효과가 뛰어나고 해독효과 및 살균력이 있음
- ▶ 특징은요 향균력이 뛰어나 고대 이집트와 그리스에서부터 쓴 역사 깊은 약재

