

# 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> 무안 콜라비	1개	1,480	<b>HOT</b> 달콤한 딸기	500g	9,900	<b>HOT</b> 제주 브로콜리	1송이	990
	청산도 봄동	1봉	1,580	오이맛고추	1봉	1,000	파프리카	1개	990
	양상추	1봉	1,780	파프리카	1개	980	애호박	1개	1,490
	청도 미나리	1봉	2,780	금산 햇인삼	2개	6,800	호두	1kg	9,990
	영덕초 시금치	1단	1,980	왕밤	700g	4,900	메로골드	1개	2,990
	감귤	5kg	13,900	호박고구마	1.5kg	7,500	칠레 체리	400g	9,990
	청송사과	약 8개	7,980	제주 레드키위	약 5개	3,900	필리핀 바나나	1송이	3,990
축산	<b>HOT</b> 한돈 삼겹살	100g	1,390	<b>HOT</b> 한돈 삼겹살	100g	1,490	<b>HOT</b> 닭볶음탕용	1.2g	4,990
	등심 돈까스용	100g	1,350	한돈 목심	100g	1,690	프라임척아이를	100g	1,590
	닭가슴살	400g	5,480	한돈 등갈비	100g	1,690	한우 안심	100g	9,000
수산	<b>HOT</b> 생도루묵	1마리	790	<b>HOT</b> 제주 은갈치	1마리/大	7,800	<b>HOT</b> 해동 제주갈치	1마리	3,330
	흰다리새우	1마리	290	랍스터	1마리	14,800	해동 오징어	1마리	1,500
	여수 돌산 생굴	135g	3,980	쉬림프링	440g	12,800	신선한 생굴	280g	5,990
구분	이마트 에브리데이			롯데슈퍼			홈플러스 익스프레스		
	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가
농산	<b>HOT</b> 상주오이	5개	1,980	<b>HOT</b> 배추	1통	2,490	<b>HOT</b> 파프리카	1개	990
	흙당근	1kg	3,980	다발무	1단	4,590	철원오대미	10kg	34,900
	이모작 감자	900g	3,980	팽이버섯	1봉	990	배추	3포기	6,990
	단감	5개	4,980	대추방울토마토	1kg	6,990	간마늘	400g	3,990
	씨없는 블랙포도	900g	5,980	미국 씨없는포도	800g	4,990	햇생강	500g	6,990
축산	<b>HOT</b> 한돈 삼겹살	800g	12,800	<b>HOT</b> 알찬대란	25입	3,890	<b>HOT</b> 삼겹 두부조림	680g	5,990
	순수란(대란)	30구	3,980	와규소불고기	300g	9,900	돼지 앞다리	1kg	10,900
	다향 훈제오리	600g	7,980	닭볶음탕	750g	4,990	언양식 소불고기	400g*2	13,900
수산	<b>HOT</b> 봉지굴	180g	3,980	<b>HOT</b> 고등어	1마리	1,790	<b>HOT</b> 생굴	280g	5,990
	홍가리비	800g	5,980	전복	1마리/中	1,980	곱창돌김	50매	9,990
	자반고등어	2손	3,980	과메기 세트	160g	4,990	멸치액젓	800g	3,590

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

## 석류 제철 먹거리

- ▶ 좋은 상품은? 껍질이 약간 거친듯하면서 단단하고 상처 없는 것, 묵직한 것이 과즙이 풍부함
- ▶ 손질 · 저장 (손질) 석류 윗부분을 잘라 반으로 가른 후 알갱이를 골라 밀폐용기에 담아두면 이용이 편리함 (저장) 비닐랩에 싸 냉장보관하면 보름 전후 보관가능, 알갱이만 추려 냉장하면 3주까지도 가능
- ▶ 요리방법은? 생으로 먹기도 하니만 즙을 내어 주스, 차로도 마시기도 함  
석류즙 만드는 법: 물과 설탕을 1대1 비율로 끓인 뒤 설탕물을 석류 과육에 부어 유리병에 10알간 밀봉
- ▶ 가격&칼로리 500~1,000원/100g, 56kcal/100g
- ▶ 어디에 좋아요 나이가 들수록 분비량이 줄어드는 여성 호르몬(에스트로겐)을 보충해주는 역할이 탁월함
- ▶ 특징은요 식물성 여성 호르몬인 피토에스트로겐이 식물 가운데 가장 많이 함유되어 천연 여성호르몬제로 불림

