

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 국내산 무	1개	1,180	HOT 미국산 석류	1개	3,900	HOT 간마늘	1팩/小	1,500
	제주 감자	100g	528	유기농 새송이	400g	1,880	깻잎	1봉	1,500
	국산 브로콜리	1개	990	대추방울토마토	1.5kg	7,900	냉이	1봉	1,500
	콜라비	1개	1,080	한판딸기	800g	9,800	달래	1봉	1,500
	저탄소 사과	3kg	9,980	상주 꽃감	10개	5,900	딸기	1kg	10,990
	국산 딸기	900g	11,800	미국산 청포도	1.2kg	7,900	바나나	1송이	3,990
	크리스마스 감귤	3.5kg	9,800	사과(B+)	약 8개	6,900	씨없는 포도	1.2kg	6,990
축산	HOT 한돈 삼겹살	100g	1,450	HOT 호주 꽃갈비	1kg	40,000	HOT 한돈 삼겹살	100g	1,590
	한돈 목심	100g	1,450	한돈 목심	100g	2,600	호주 소앞다리	100g	990
	한우 사골	2.5kg	39,800	한돈 앞다리	100g	1,200	양념 돼지목심	1kg	7,990
수산	HOT 오이스터 세트	1팩	9,900	HOT 공치 과메기	120g	6,800	HOT 국산 낙지	3마리	9,990
	공치 과메기	270g	15,800	전복	1마리/中	2,000	손질 굴	800g	9,390
	영광 참굴비 2호	1.3kg	23,800	항공직송 랍스터	1마리/中	14,800	손질 골뱅이	800g	15,900
구분	이마트 에브리데이			롯데슈퍼			홈플러스 익스프레스		
	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가
농산	HOT 유채	1봉	990	HOT 국산 단호박	1개/小	1,490	HOT 딸기	500g	7,990
	파프리카	3개	2,980	고구마	700g	2,990	과수원 사과	2.5kg	8,990
	대용량 표고버섯	1팩	2,980	양파	1.5kg	2,890	-	-	-
	메로골드 자몽	1개/特大	1,980	칠레 블루베리	125g	2,990	-	-	-
	제주 골드키위	약 9개	8,900	제주 감귤	3kg	8,990	-	-	-
축산	HOT 복음용 생닭	2kg	9,900	HOT 제육복음용돼지	400g	4,990	HOT 훈제 삼겹살	1kg	13,900
	차돌양지	800g	9,900	한돈 삼겹살	1kg	14,900	-	-	-
	한돈 주물럭	800g	7,800	와규 양념불고기	300g	9,900	-	-	-
수산	HOT 툃나물	1팩	1,480	HOT 삼치(생물)	1마리	3,490	HOT 생굴	150g	3,490
	국물멸치	1kg	11,800	아귀	1마리/中	2,990	-	-	-
	한가득 새꼬막	800g	6,780	통영생굴	150g	2,490	-	-	-

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

당근 재철 먹거리

- ▶ 좋은 상품은? 주황색이 선명하고 진할수록 카로틴이 풍부, 표면이 매끈한 것이 단맛이 강함
- ▶ 손질 · 저장 (손질) 흠을 깨끗이 씻어서 밀봉하여 냉장보관 / 흠이 묻은 채 신문지에 싸서 서늘한 곳에 보관 (저장) 다른 채소에 비해 장기보관이 가능함
- ▶ 요리방법은? 베타카로틴(비타민A) 성분은 기름에 녹는 지용성 비타민으로 기름을 이용하여 조리시 체내 흡수율이 좋아짐 당근에 들어있는 비타민C 산화제인 아스코르비나아제 효소는 산화효력이 크지 않음
- ▶ 가격&칼로리 4,000~5,000원/1kg, 37kcal/100g
- ▶ 어디에 좋아요 베타카로틴(비타민A)의 항산화 효과, 눈건강과 시력형성에 효과가 있음
- ▶ 특징은요 겨울철에 맛볼 수 있는 당근은 제주도가 고랭지 때 단맛이 더 강하고 아삭아삭한 식감이 좋음

