

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 양상추	1봉	990	HOT 친환경 딸기	500g	5,900	HOT 미국산 감자	1kg	3,490
	샐러리	1봉	1,280	영암 고구마	1kg	6,980	영해시금치	1단	1,990
	파프리카	1개	1,690	연근	100g	550	깐마늘	1kg	7,790
	양파	1.8kg	1,980	송이버섯	1팩	2,980	대파	1단	2,490
	단감	5입	3,980	아보카도	1개	1,050	호두	1kg	9,990
	체리	700g	8,980	GAP 대파	700g	2,680	딸기	1.2kg	12,990
	스윗사파이어	700g	7,980	바나나	1.2kg	3,000	골드키위	약 12개	8,990
축산	HOT 한우사골	2.5kg	39,800	HOT 미국 LA갈비	1kg	37,000	HOT 멕시코 삼겹살	100g	890
	미국산 소 안심	100g	10,500	미국 소짬갈비	100g	1,600	한우 등심	100g	5,700
	와규 살치살	100g	10,160	구운란	20입	5,980	한우 양지	100g	4,800
수산	HOT 흰다리새우	1마리	266	HOT 해동 오징어	1마리	3,500	HOT 완도통전복	5마리	9,990
	국물멸치	1kg	15,800	해동 갈치	1마리/특대	11,000	태국산 새우	23미	8,990
	햇재래돌김	100매	14,900	항공직송 랍스터	1마리/中	14,900	토종김	4g*16	8,990
구분	이마트 에브리데이			롯데슈퍼			홈플러스 익스프레스		
	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가
농산	HOT 제주 흉당근	1kg	2,950	HOT 한끼딸기	250g	3,490	HOT 호박고구마	1.5kg	7,990
	하우스 수미감자	2kg	7,900	흙대파	1봉	1,890	체리	400g	5,990
	제주 무	1개	1,500	꽃감	12입	8,990	상주꽃감	20개	10,900
	깐마늘	1kg	6,900	사과	약 6개	5,990	사과세트	12개	39,900
	칠레산 체리	700g	7,900	청희향	1kg	9,900	골드키위세트	20개	39,900
축산	HOT 냉장 돈갈비	1kg	14,800	HOT 한돈 뒷다리	400g	2,760	HOT 볶음용 닭	1kg	7,990
	한돈 간장주물럭	800g	7,400	한돈 삼겹살	1kg	13,900	양념소불고기	1kg	13,900
	구운란	20구	4,950	한우 등심	600g	40,740	한우사골육수	1팩	3,990
수산	HOT 제주 순살 갈치	400g	7,000	HOT 파래도시락김	16봉	3,990	HOT 생굴	150g	3,490
	노르웨이 고등어살	800g	7,500	명태 코다리	4마리/특대	9,700	매생이	150g	3,490
	참다시마	120g	2,450	황태채	200g	6,990	황태채	300g	9,990

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

팽이버섯

제철 먹거리

- ▶ 좋은 상품은? 순백색이나 크림색이며 갓이 적고 가지런히 있는 것
- ▶ 손질 · 저장 (손질) 비닐봉지로 포장되어 있는 상태에서 누르스름한 밑 등을 잘라내고 소쿠리에 담아 겉결이 뜰어가며 씻음 (저장) 신문지에 싸서 냉장고에 넣어 두거나 습기를 제거하여 보관함
- ▶ 요리방법은? 생으로 샐러드에 넣거나, 찌개에 넣어 요리하거나, 구워서 먹음 된장찌개, 버섯전골, 팽이버섯 베이컨말이 등
- ▶ 가격&칼로리 500~600원/150g, 36kcal/100g
- ▶ 어디에 좋아요 혈당 및 혈중 콜레스테롤 감소, 치내 지방 축적 예방 등
- ▶ 특징은요 식이섬유가 풍부한 팽이버섯을 활용하면 어느 요리에도 잘 어울리는 요리 가능

