

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 레드향	2.2kg	18,800	HOT 배	3개	10,900	HOT 오렌지	5~9개	6,990
	한라봉	2.2kg	15,800	사과	3개	5,900	하우스감귤	1박스	12,990
	천혜향	2.2kg	16,800	시금치	1단	2,380	골드키위	1팩	8,990
	수입포도	700g	7,980	한라봉	1.5kg	9,900	체리	1팩	10,990
	체리	700g	8,980	제주당근	1봉	2,580	애호박	2개	2,990
	수입호두	1kg	8,900	제주무	1개	1,100	맛타리버섯	1팩	2,990
	-	-	-	상주곶감	1팩	6,900	삼색나물	1팩	9,990
축산	HOT 한우국거리	100g	4,000	HOT 한우설도	100g	3,570	HOT 냉장찜갈비	100g	1,790
	불고기	100g	4,000	삼겹살	100g	1,390	한우육전	100g	4,290
	LA식 갈비	2kg	67,800	계란	30입	4,580	훈제삼겹살	100g	1,490
수산	HOT 랍스터	1마리	19,800	HOT 손질오징어	1마리	3,300	HOT 전복	3미	9,990
	모듬회	350g	25,800	전복	1마리	2,500	새우	23마리	9,990
	-	-	-	백조기	1마리	4,900	-	-	-
구분	이마트 에브리데이			롯데슈퍼			홈플러스 익스프레스		
	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가
농산	HOT 감귤	1.8kg	9,900	HOT 감귤	3kg	7,900	HOT 한라봉	5kg	39,900
	단감	1봉	7,900	딸기	1kg	14,700	왕밤	800g	6,990
	밤	1봉	7,900	애호박	1개	1,990	사과	1박스	13,900
	부추	1봉	1,950	청양고추	1봉	1,990	고사리	100g	4,990
	쪽파	1봉	2,900	남해초	1단	2,390	영해시금치	1팩	1,990
축산	HOT 삼겹살	800g	13,800	HOT 삼겹살	1kg	13,900	HOT 생닭	1kg	4,990
	국거리	1팩	10,900	한우국거리	400g	15,560	훈제오리	500g	7,990
	LA식갈비	1팩	48,500	계란	30입	3,890	양념갈비구이	1kg	17,900
수산	HOT 봉지굴	1봉	3,500	HOT 부세조기	1마리	2,990	HOT 동태전감	400g	3,990
	부세조기	1팩	8,000	동태	1마리	1,990	생굴	1봉	3,490
	과메기	1팩	9,900	참조기	1마리	2,890	오징어	1마리	2,500

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

우영 제철 먹거리

- ▶ 좋은 상품은? 너무 건조하거나 바람이 들지 않으며 껍질에 흠이 없고 매끈한 것
- ▶ 손질 · 저장 (손질) 껍질에 좋은 영양분이 많기 때문에 수세미로 깨끗이 닦거나 칼등으로 얇게 긁어냄 (저장) 변색을 방지하기 위해 식초 물(물 5컵 당 식초 1큰술)이나 쌀뜨물에 담가 보관
- ▶ 요리방법은? 볶거나 데친 후 조리
다양한 반찬으로 조리하거나 말린 후 우영차로도 즐김
- ▶ 가격&칼로리 500~1,000원/100g 69kcal/100g
- ▶ 어디에 좋아요 콜레스테롤 감소, 체내 혈당조절력 향상 등
- ▶ 특징은요 건조해지면 질겨지기 때문에 건조해지지 않도록 보관하는 것이 중요

