

# 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> 찰보리쌀	5kg	8,990	<b>HOT</b> 대추 방울토마토	1kg	4,900	<b>HOT</b> 성주참외	1.2kg	9,990
	간마늘	300g	2,480	현미	3kg	9,480	참살	3kg	11,900
	청도 미나리	100g	1,480	느타리 버섯	500g	1,980	애호박	1개	1,590
	오이고추	1봉	990	냉이	1봉	1,780	양파/중	1망	2,990
	딸기	500g×2	8,900	아스파라거스	200g	3,980	고당도 사과	4~6개	9,900
	하우스 감귤	1.8kg	10,900	적포도/페루	800g	5,900	바나나	1손	5,490
	청·적포도/칠레	100g	598	킹 애플망고	1개	4,500	그린키위	1팩	9,990
축산	<b>HOT</b> 삼겹살/목심	100g	1,400	<b>HOT</b> 돼지목심/구이용	100g	1,080	<b>HOT</b> 한우등심/1등급	100g	6,650
	제주도니 목심구이	100g	2,900	한우 등심 1등급	100g	8,500	닭/볶음탕용	100g	6,490
	양념 소불고기	100g	1,480	살치살/미국산	100g	4,400	훈제오리	500g	6,990
수산	<b>HOT</b> 제주 은갈치/중	1마리	990	<b>HOT</b> 고등어/노르웨이	2마리	5,500	<b>HOT</b> 김	16봉×2	8,990
	손질 오징어/해동	5마리	9,900	연어/노르웨이	100g	2,350	해동삼치/특대	1마리	5,990
	손질 바지락	800g	7,980	생물 손질 낙지	100g	1,950	멸치/어린이용	400g	13,900
구분	이마트 에브리데이			롯데슈퍼			홈플러스 익스프레스		
	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가
농산	<b>HOT</b> 딸기	1kg	8,900	<b>HOT</b> 고산지 바나나	1손	2,490	<b>HOT</b> 고당도 오렌지	5~9개	7,990
	양파	3kg	2,950	달래	150g	1,990	깻잎	1봉	1,500
	비트	1.2kg	2,950	취나물	1팩	990	청양고추/소	1봉	1,500
	부추	1봉	2,950	참외	3~6개	8,990	성주 꿀참외	1.2kg	9,990
	한라봉	2kg	12,900	방울토마토	1kg	5,990	청포도/페루	900g	9,990
축산	<b>HOT</b> 삼겹살	800g	13,750	<b>HOT</b> 계란/대란	30개	3,990	<b>HOT</b> 돼지 앞다리	100g	790
	목심로스/캐나다	1팩	11,800	양념 목심	1kg	11,900	양념돼지 불고기	1.5kg	8,990
	와인 훈제오리	500g	7,900	돼지불백	400g	4,990	-	-	-
수산	<b>HOT</b> 전복/대	4마리	7,900	<b>HOT</b> 생물 오징어/국산	1마리	3,490	<b>HOT</b> 생태/캐나다	2마리	9,990
	황태채	80g×2	6,900	생물 쭈꾸미/태국	100g	1,390	-	-	-
	손질 생홍합	1kg	2,900	-	-	-	-	-	-

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

## 바지락

제철 먹거리

- ▶ 좋은 상품은? 살아 있는 것을 고르되, 살만 발라놓은 경우 색이 맑고 광택이 있으며 탄력 있는 것
- ▶ 손질·저장 (손질) 어두운 곳에서 큰 그릇에 바지락 1kg와 천일염 1큰술, 적당량의 물을 넣고 일정시간 두었다가, 바지락을 껍질이 부딪히게 문지르며 맑은 물이 될 때까지 행구면 해감이 완료됨 (저장) 냉장보관 시 냄비에 해감한 물과 같은 염도의 물을 붓고, 뚜껑을 열어 보관(2일 이내 보관)
- ▶ 요리방법은? · 바지락칼국수, 바지락 된장찌개, 바지락 미역국, 바지락찜, 바지락죽 등
- ▶ 가격&칼로리 6,490원/600g, 70kcal/100g
- ▶ 어디에 좋아요 동의를보감에 '술독을 풀어서 술에 취한 것을 깨어나게 한다'고 기록되어 있을 만큼 술로 인한 피로 회복에 좋음
- ▶ 특징은요 우리나라에서 나는 바지락은 크게 2종류(바지락, 가는줄 바지락)로, 우리가 흔히 먹는 바지락은 크냥 '바지락'이며 대부분 양식종임

