

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 딸기	1.1kg	8,900	HOT 양배추	1통	1,680	HOT 대추 방울토마토	1.2kg	6,990
	찰보리쌀	5kg	9,990	밥	1.2kg	5,900	찰현미	6kg	19,900
	간마늘	500g	4,480	제주 무	1개	990	양상추	1개	990
	간쪽파	100g	990	제주 당근	3개	2,280	파프리카	1개	990
	새송이버섯	300g×2	2,480	파채	200g	1,980	사과	3.2kg	10,900
	사과	4~7개	6,980	제주 하우스 감귤	1.5kg	8,900	오렌지/미국	1개	1,690
	제주 참다래	6~14개	7,980	청포도/칠레	800g	5,900	바나나	1손	3,990
축산	HOT 한우등심/1+등급	100g	6,990	HOT 한우목심/1등급	100g	4,400	HOT 생닭/영계	2마리	3,990
	척아이롤/호주	100g	1,580	돼지 등뼈/냉동	1kg	5,000	돼지갈매기살	900g	8,990
	토종닭/백숙용	1050g	7,900	훈제 오리	500g	8,500	부채살/미국	100g	1,590
수산	HOT 해동 오징어/특	1미	3,680	HOT 해동 삼치	1마리	3,700	HOT 멸치/볶음용	200g×2	9,990
	손질 생홍합	3kg	6,980	쥐치포/특대	240g	7,480	삼치/해동	1마리	5,990
	훈제연어/노르웨이	180g	6,680	-	-	-	전복/대	8마리	19,900
구분	이마트 에브리데이			롯데슈퍼			홈플러스 익스프레스		
	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가
농산	HOT 고구마	1.5kg	5,900	HOT 오렌지/네이블	1개	990	HOT 단호박/뉴질랜드	1개	2,990
	간마늘	1kg	7,900	양파/중	1.5kg	2,590	양상추	1통	990
	시금치	1단	1,000	애호박/특	1개	1,490	파프리카	1개	990
	천혜향	1.8kg	13,900	참외	1.5kg	9,900	애플망고	4개	9,990
	애플망고	개	2,980	파인애플	1통	4,990	바나나	1손	3,990
축산	HOT 돈목심/1+등급	800g	13,800	HOT 한우 국거리	400g	15,960	HOT 찜갈비/미국	100g	1,190
	차돌박이	450g	11,800	소불고기	400g×2	13,900	생닭	500g×2	3,990
	닭/볶음탕용	1팩	6,900	계란/특란	30개	2,990	척아이롤/호주	100g	1,390
수산	HOT 손질 쭈꾸미	570g	7,900	HOT 분홍새우/냉동	1마리	349	HOT 생물 고등어	1마리	990
	참굴비	12미	9,900	전복/대	1마리	2,475	전복/중	13마리	19,900
	-	-	-	김	16봉	3,990	-	-	-

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

로메인 상추(Romaine lettuce)

제철 먹거리

- ▶ 좋은 상품은? 잎에 윤기가 흐르면서 고유의 색이 선명하고, 도톰한 것
- ▶ 손질·저장 (손질) 지저분한 잎은 떼어내고 흐르는 물에 깨끗이 씻음. (저장) 씻지 않은 상태에서 한 번에 먹을 만큼 나눠 냉장고에 보관
- ▶ 요리방법은? · 샐러드에 넣어 먹거나 쌈 채소로 먹음
· 미니 로메인 굴소스, 시저샐러드, 볶음비빔밥·김밥의 재료, 볶음면·국수의 고명
- ▶ 가격&칼로리 1,900원/100g(청로메인), 29kcal/100g
- ▶ 어디에 좋아요 비타민C가 풍부하여 피부 건조를 막아주고, 비타민 A와 베타카로틴도 함유하여 눈에 좋음
- ▶ 특징은요 일반 상추보다 쓴맛이 덜하고, 특유의 고소한 맛과 아삭한 식감을 지님

