

# 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> 딸기	500g	3,990	<b>HOT</b> 성주 참외	1.5kg	9,900	<b>HOT</b> 토마토	3kg	9,990
	수향미(백미)	10kg	29,900	혼합 7곡	2kg	6,480	신동진 쌀	20kg	59,900
	양파	5kg	4,580	GAP 파프리카	1봉	4,580	간마늘/소	100g	1,500
	휴당근	5~6개	1,980	대저 토마토	750g	5,900	청양고추	1봉	1,500
	느타리버섯	300g	2,780	수박/5~6kg	1통	15,900	브로콜리	1개	990
	부추	1봉	3,580	사과 B+	5~12개	6,900	하우스 밀감	2kg	13,990
	오렌지/미국	1개	990	바나나	1손	3,900	청포도/칠레	1.8kg	9,990
축산	<b>HOT</b> 한우등심/국거리	100g	12,800	<b>HOT</b> 한우 등심/1++	100g	9,450	<b>HOT</b> 한우목심/1등급	100g	3,500
	칼집 삼겹살	100g	2,800	돼지앞다리/냉장	100g	790	냉동 양지/미국산	900g	12,000
	냉장 닭가슴살	500g	6,400	계란/특란	15개	2,580	훈제오리	500g×2	9,990
수산	<b>HOT</b> 제주 통옥돔	3마리	21,400	<b>HOT</b> 고등어/대	2마리	4,500	<b>HOT</b> 해동 제주갈치	3마리	9,990
	제주 은갈치/중	1마리	10,900	먹태	90g	5,980	생물 쭈꾸미	100g	1,990
	국물용 멸치	350g×2	12,800	모시조개	200g	3,500	피꼬막살	100g	1,090
구분	이마트 에브리데이			롯데슈퍼			홈플러스 익스프레스		
	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가
농산	<b>HOT</b> 양파	1.5kg	1,950	<b>HOT</b> 애호박/특	1개	1,490	<b>HOT</b> 열무	700g	990
	햇감자	2kg	7,900	친환경 대파	300g	2,790	쪽파	450g	990
	제주무	1개	1,000	청도미나리	300g	3,990	청양고추/소	1봉	1,500
	양배추	1통	1,950	다다기오이	4개	2,590	친환경 깻잎	1봉	2,000
	딸기	500g×2팩	7,900	참외	3~6개	5,990	고당도 사과	4~6개	10,990
축산	<b>HOT</b> 양념 안창살	300g	5,900	<b>HOT</b> 돈앞다리	600g	5,340	<b>HOT</b> 돼지뒷다리	100g	350
	삼겹살/캐나다	600g	7,900	삼겹살 보쌈용	1kg	16,900	냉동 양지	900g	19,990
	계란/대란	30개	2,950	닭/볶음탕용	950g	5,890	한우 등심/1+	100g	6,890
수산	<b>HOT</b> 새꼬막	1.8kg	9,900	<b>HOT</b> 초콜 오징어	1마리	3,390	<b>HOT</b> 영광 참굴비	20마리	29,900
	민물장어	80g	6,900	영광 굴비	1마리	830	제주갈치	3마리	9,990
	볶음용 멸치	150g	7,500	재래김	20봉	3,990	해동 오징어	1밀	2,000

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

## 연근 제철 먹거리

- ▶ 좋은 상품은? 겉모양은 길고 굵고, 속은 하얗고 구멍의 크기가 고른 것
- ▶ 손질·저장 (손질) 흠을 물로 깨끗이 씻어, 칼로 껍질을 제거 (저장) 흠이 묻은 상태라면 종이나 비닐에 싸서 서늘한 곳에 보관
- ▶ 요리방법은? · 쓴맛이 강하기 때문에 조리 전에 살짝 데친 후 찬물에 담가놓았다가 사용 · 연근죽, 연근장아찌, 소고기 단호박 연근찜 등
- ▶ 가격&칼로리 2,680원/300g, 70kcal/100g
- ▶ 어디에 좋아요 비타민 B, 비타민 C가 풍부하여 피로회복과 각종 염증 완화, 눈의 충혈에 효과적임
- ▶ 특징은요 연근은 연의 줄기(뿌리라는 의견도 있음) 부분으로, 여러 개의 구멍이 뚫려있는 모양을 갖음

