

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 백자메론	1통	8,980	HOT 햇 참두릅	1팩	7,480	HOT 양상추	1통	1,000
	무농약 쌀	10kg	32,980	햇감자	1.5kg	5,980	표고버섯	500g	5,990
	밤고구마	1.5kg	6,980	제주무	1개	990	파프리카	1개	1,290
	강원 명이나물	250g	6,980	오이맛 고추	2봉	1,780	다다기오이	10개	4,990
	수박	7~8kg	18,800	블랙포도/칠레	900g	6,900	망고/태국	1개	3,490
	방울토마토	1.2kg	8,900	바나나	1.2kg	3,900	청포도/칠레	900g	7,990
	사과	4~7개	6,980	고당도 오렌지	1개	990	키위	9~15개	12,990
축산	HOT 계란/대란	30개	2,880	HOT 돼지 앞다리	100g	1,600	HOT 두 마리 생닭	2kg	9,490
	한우 볼고기	100g	5,500	한우 사골	2kg	19,800	부채살/1등급	100g	7,200
	닭/백숙용	9호	6,850	LA소갈비/냉동	100g	3,600	돼지목심	100g	1,360
수산	HOT 활대게	1마리	34,800	HOT 전복	1미	2,500	HOT 새꼬막	100g	390
	볶음멸치	200g×2	14,800	갑오징어/대	100g	2,190	생물쭈꾸미	100g	1,290
	건오징어/대만	145g	13,900	김	5g×20봉	7,980	랍스터/캐나다	1마리	12,900
구분	이마트 에브리데이			롯데슈퍼			홈플러스 익스프레스		
	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가
농산	HOT 대파	1봉	1,000	HOT 숙주나물	270g	1,990	HOT 애호박	1개	500
	느타리버섯	1팩	1,550	햇수미 감자	2kg	7,990	표고버섯	500g	5,990
	삼색 당근	1개	1,250	팽이버섯	1봉	1,490	대파	700g	1,000
	성주 참외	5~9개	10,900	알배기/특	1봉	1,990	고당도 오렌지	13~21개	9,990
	레드글러브	1kg	5,900	카라향	800g	9,700	애플망고/페루	4개	9,990
축산	HOT 한우등심/2등급	150g	10,000	HOT 양념 목심	400g	6,900	HOT 삼겹살	100g	1,690
	돈볼고기	400g	4,350	삼겹살	400g	9,960	척아이를/미국	100g	1,390
	계란/대란	18개	2,950	훈제오리	800g	7,990	토시살/호주	600g	17,990
수산	HOT 고등어/노르웨이	1마리	3,900	HOT 낙지	1마리	1,990	HOT 간고등어	2마리	1,990
	전복	7미	9,900	갈치/세네갈	1마리	4,390	데친문어	100g	3,290
	훈제연어	180g	7,500	명태 코다리	4마리	9,900	대게/러시아	1마리	39,900

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

비트 제철 먹거리

- ▶ 좋은 상품은? 껍질은 단단하고, 모양은 둥그스름한 것
- ▶ 손질·저장 (손질) 껍질을 칼로 깎거나, 또는 그대로 오븐에 구워 껍질을 벗겨서 이용 가능 (저장) 키친타월로 감싼 후 비닐봉지에 넣어 냉장 보관
- ▶ 요리방법은? · 샐러드로 먹거나 절여서 피클이나 장아찌로 담궈 먹음
· 비트 사과진밥, 비트 찹쌀죽, 수프 등
- ▶ 가격&칼로리 1,180원/1개, 37kcal/100g
- ▶ 어디에 좋아요 혈압상승 억제 및 적혈구 생성을 도와 빈혈예방에도 효과적임
- ▶ 특징은요 뿌리채소이지만 잎도 활용도가 높고, 속잎은 은은한 단맛과 부드러운 식감이 특징

