

# 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> 레몬/미국산	1개	950	<b>HOT</b> 블루베리/국내산	125g*2	9,900	<b>HOT</b> 땡이버섯/친환경	1개	1,000
	대추방울토마토	1kg	4,980	양파	5kg	7,500	레몬/미국	1개	990
	무	1개	980	애스타리버섯	100g×10	21,800	블루베리/미국	1kg	5,990
	흙 쪽파	봉	2,880	햇감자	2kg	7,900	딸기	1kg	5,990
	양상추	봉	1,880	꽃고추	300g	3,800	시금치/친환경	1개	1,590
	파프리카	봉	3,980	토마토	10kg	51,500	부추	1봉	2,990
	수박/특	7~8kg	16,800	무	1입	1,880	애호박	2개	2,190
축산	<b>HOT</b> 닭가슴살/국내산	400g	5,450	<b>HOT</b> 등심/호주	300g	9,900	<b>HOT</b> 한우 안심/1등급	100g	4,990
	한우등심	100g	8,500	삼겹살	500g	13,900	부채살/호주	100g	2,690
	돼지뒷다리살	100g	1,000	삼겹살/수육용	500g	16,500	한돈뒷다리	100g	700
수산	<b>HOT</b> 오징어/해동	270g내	2,280	<b>HOT</b> 생물 오징어	1마리	2,650	<b>HOT</b> 재래김	4g*30	6,990
	조기/대서양	100g	19,800	고등어	2마리	2,900	명태살채	200g	4,990
	흰다리새우/수입	5개	440	낙지/중	마리	1,580	건오징어	3미	23,900
구분	이마트 에브리데이			롯데슈퍼			홈플러스 익스프레스		
	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가
농산	<b>HOT</b> 토마토	2.5kg	7,900	<b>HOT</b> 고당도오렌지	1개	590	<b>HOT</b> 새송이버섯	400g	1,000
	대파	3봉	1,250	햇마늘/국산	반접	9,900	간마늘	1kg	5,000
	수입포도	1팩	9,900	수입바나나	1손	4,990	까망꿀 수박	5~6kg	17,900
	참외	5~9개	8,900	사과	5~7개	5,990	방울토마토	2kg	8,990
	파프리카	2봉	2,950	청포도/칠레	800g	6,890	성주 참외	2kg	9,990
축산	<b>HOT</b> 돈목심/냉장	800g	16,800	<b>HOT</b> 왕목살	500g	3,400	<b>HOT</b> 소앞다리/호주	100g	1,290
	돈앞다리/냉장	800g	9,900	대패 삼겹살	300g	5,700	돼지불고기/양념	1.2kg	7,990
	삼겹살/캐나다	1팩	9,600	소 앞다리살	500g	7,600	척아이를/미국	100g	1,790
수산	<b>HOT</b> 볶음용 멸치	500g	10,900	<b>HOT</b> 흰다리새우/페루	1개	330	<b>HOT</b> 간고등어	2마리	1,990
	도시락 김	16봉	5,900	갈치/냉동	200g	2,700	전복/중	5마리	9,990
	줄줄이 참굴비	1묶음	9,900	전복	1마리	1,000	도시락김	54봉	9,990

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

## 완두 제철 먹거리

- ▶ 좋은 상품은? 꼬투리를 보았을 때 짙은 녹색을 띠는 것
- ▶ 손질 · 저장 (손질) 살짝 삶으면 식감과 맛이 좋으나 오래 삶으면 고소한 맛이 사라지고 색도 어두워짐  
(저장) 깍지째 봉지에 담아서 냉장 보관하거나 냉동실에 급속 냉동하여 보관
- ▶ 요리방법은? · 밥 지을 때 넣어 먹고, 스프나 죽으로 갈아서도 먹음  
· 완두콩밥, 완두콩 스프, 햇밀완두콩수제비
- ▶ 가격&칼로리 5,580원/500g, 79kcal/100g
- ▶ 어디에 좋아요 위장기관 보호, 습관성 설사나 더부룩한 속을 편하게 하는데 도움
- ▶ 특징은요 미량의 독소를 함유하고 있어 하루에 40g 이상은 섭취하지 않는 것이 좋음

