

제 395호

주간 알뜰 장보기 물가정보



발행 aT유통정보부 문의 061-931-1087 담당 서용희

발행일 2019. 5. 17

중·대형유통업체 할인행사 정보

(단위 : 원)

구분	이마트			롯데마트			홈플러스		
	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가
농산	HOT 파프리카	1개	864	HOT 수박	7~8kg	15,900	HOT 체리/미국	400g	10,990
	햇주대마늘	50개	9,800	친환경 고구마	1kg	4,500	간척지 쌀	20kg	54,900
	감자	900g	2,980	새송이버섯	600g	2,450	수박	6~7kg	17,900
	표고버섯	1팩	3,984	GAP추부갯잎	1봉	880	참외	2kg	8,990
	양배추	1통	1,680	적포도/호주	900g	6,900	대저 토마토	750g	8,990
	사과	3kg	13,800	델라웨어 포도	500g	9,900	파인애플	1개	4,990
	바나나	1.3kg	3,980	케사르 망고/인도	4~5개	9,900	용과/베트남	4개	9,990
축산	HOT 계란/1등급	15개	1,980	HOT 생닭	500g	2,640	HOT 삼겹살	100g	1,490
	한우잡뼈	2.5kg	19,800	한우 양지/1++	100g	9,200	안창살/양념	100g	1,490
	칼집삼겹살	100g	3,580	김/도시락용	5g×20봉	5,480	닭/볶음탕용	1.2kg	5,490
수산	HOT 참굴비	20마리	29,800	HOT 전복/대	1마리	3,000	HOT 민물장어	100g	4,990
	흰다리새우/수입	1마리	330	랍스터/대	1마리	22,800	전복/대	7마리	19,900
	진미오징어	320g	15,800	고등어/노르웨이	700g	9,800	원양 오징어	1마리	2,490
구분	이마트 에브리데이			롯데슈퍼			홈플러스 익스프레스		
	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가
농산	HOT 수박	6kg	13,900	HOT 바로메론	1봉	9,900	HOT 간마늘/소	1봉	1,500
	체리/미국	500g	9,900	성주참외	1.5kg	8,990	오이맛 고추	1봉	2,000
	파프리카	5~7개	3,950	고랭지토마토	1.2kg	4,990	참외	2kg	9,990
	햇무	1개	1,250	오렌지	1개	500	자몽	1개	990
	오이	10개	3,950	부추	1봉	1,990	다다기 오이	10개	3,990
축산	HOT 계란/1등급	30구	5,600	HOT 닭/볶음탕용	1kg	5,890	HOT 훈제오리	500g	7,000
	삼겹살/냉장	800g	17,800	한우 국거리	400g	13,960	살치살/미국	100g	3,290
	돈목심 스테이크	1kg	10,800	돈삼겹살	1kg	17,900	삼겹살/수입	100g	1,090
수산	HOT 바지락	1kg	6,900	HOT 갈치/냉동	1마리	5,490	HOT 대천문어/수입	100g	2,490
	간장게장	2.2kg	27,800	꾸꾸미/태국	100g	1,390	바다장어/양념	200g	9,990
	황태채/러시아	280g	10,900	전복/대	1마리	2,830	전복/대	3마리	9,990

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

콩나물

제철 먹거리

- ▶ 좋은 상품은? 껍질이 얇고 깨끗하며 색이 노랗고 윤기가 많이 있는 것
- ▶ 손질·저장 (손질) 흐르는 물에 깨끗이 씻어 이물질을 제거 (저장) 콩나물은 씻지 않고 검은 봉지에 넣어 냉장 보관함
- ▶ 요리방법은? · 국, 나물, 밥, 잡채, 볶음, 김치 등에 이용 · 콩나물국, 김치 콩나물국밥, 팽이버섯 콩나물비빔밥 등
- ▶ 가격&칼로리 1,500원/380g, 37kcal/100g
- ▶ 어디에 좋아요 고혈압에 좋고, 골다공증 예방과 치료에 효과
- ▶ 특징은요 극소립종(1,000립 중량이 130g 이하인 것이 콩나물용으로 쓰임)

