

# 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> 쌀/고시히카리	10kg	29,900	<b>HOT</b> 수박	7~8kg	11,900	<b>HOT</b> 참외	2kg	9,990
	찰옥수수	1개	990	대추 방울토마토	1kg	4,900	브로콜리	1개	990
	방울토마토	750g×2	6,980	골드키위	8~12개	7,900	표고버섯	1팩	4,990
	참외	15개	9,800	파프리카	1개	990	망고/태국	1개	3,490
	그린키위/칠레	1팩	6,980	햇주대마늘	50개	13,500	매실	3.8kg	9,990
	블루베리	200g	5,980	사과	4~6개	7,900	머스크 메론	1개	8,990
	적상추	150g	1,480	체리/미국	450g	9,900	파인애플	1개	4,990
축산	<b>HOT</b> 삼겹살/구이용	100g	2,180	<b>HOT</b> 생닭	500g	2,780	<b>HOT</b> 돼지목심	100g	1,890
	계란/대란	30구	2,880	한우 설도/1+	100g	4,640	연양식불고기	1kg	12,800
	진미 오징어	450g	18,800	토시살/미국	100g	3,010	닭다리살	800g	8,990
수산	<b>HOT</b> 흰다리새우/수입	1마리	250	<b>HOT</b> 전복	1마리	2,000	<b>HOT</b> 완도전복	800g	24,900
	절단갈치/해동	1팩	15,800	제주 은갈치	1마리	8,500	간고등어/수입	2마리	4,990
	양념 민물장어	130g	12,980	오징어/해동	1마리	3,900	두절새우	120g	5,990
구분	이마트 에브리데이			롯데슈퍼			홈플러스 익스프레스		
	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가
농산	<b>HOT</b> 천도 복숭아	1kg	9,900	<b>HOT</b> 천도 복숭아	800g	7,990	<b>HOT</b> 수박	7~8kg	14,900
	절임배추	10kg	19,900	사과	4~6개	6,990	천도 복숭아	1.2kg	7,990
	무	1개	1,000	다다기오이	4개	990	새송이버섯	400g	1,000
	바나나	2송이	4,950	양상추	1통	1,390	파프리카	1개	990
	당근	2개	1,950	울무	450g	7,990	표고버섯	1팩	4,990
축산	<b>HOT</b> 삼겹살/냉장	600g	10,800	<b>HOT</b> 한우 불고기	400g	13,920	<b>HOT</b> 냉동 삼겹살	800g	8,990
	업진살/뉴질랜드	500g	11,500	국내산 돈목심	400g	6,360	안창살/호주	600g	17,900
	계란	30구	2,980	닭/백숙용	1.3kg	6,990	척아이를	100g	1,790
수산	<b>HOT</b> 바지락	1kg	6,900	<b>HOT</b> 제주갈치/냉동	300g	5,400	<b>HOT</b> 영광 참굴비	20마리	14,950
	전복	6마리	6,900	손질 오징어	1마리	3,490	전복	800g	24,900
	건오징어	3마리	15,900	영광 참굴비	1마리	990	데친 문어	600g	12,900

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

## 겨자 **제철 먹거리**

- ▶ 좋은 상품은? 잎이 두껍고, 결점과 황변 혹은 갈변한 부분이 없는 것
- ▶ 손질·저장 (손질) 잔류농약 제거를 위해 10분 정도 물에 담가둔 후 흐르는 물에 씻는 것이 효과적임 (저장) 비닐 팩에 밀봉하여 5℃ 이하로 냉장보관 시, 3~4일 정도 보관 가능함
- ▶ 요리방법은? · 쌈, 채소샐러드, 겨자무침, (적)겨자김치 · 겨자소스(씨를 제분·가공)는 각종 요리의 향신료로 사용
- ▶ 가격&칼로리 (적겨자) 1,080원/1봉, 22kcal/100g
- ▶ 어디에 좋아요 칼륨과 엽산 함량이 높아 혈압을 안정화시켜 고혈압을 예방
- ▶ 특징은요 겨자와 궁합이 맞는 음식으로는 '생선회'가 있으며, 겨자가 비린내를 제거하고 어독을 제거해줌

