

# 주간 알뜰 장보기 물가정보



(단위 : 원)

 <b>전통시장이 싸요!</b>				VS	<b>대형마트가 싸요!</b> 			
	전통시장(A)	대형마트(B)	차액(A-B)		대형마트(A)	전통시장(B)	차액(A-B)	
 쌀(1kg)	20,224	32,006	-11,782	 쌀(20kg)	53,009	58,596	-5,587	
 참깨/백색(500g)	15,175	24,500	-9,325	 수박(1개)	22,900	26,579	-3,679	
 녹두(500g)	9,956	17,700	-7,744	 건고추/양건(600g)	15,050	17,697	-2,647	
 굵은소금(1kg)	7,139	12,356	-5,217	 배추(1개)	3,393	4,760	-1,367	

※ 이번 주(12.2~12.8) 전국 평균 소매가격으로 지역·점포별로 가격이 다를 수 있습니다.

## 돼지감자

제철먹거리

- ▶ 좋은 상품은?
  - 표면이 주름 없이 매끄럽고 흠집이나 상처가 없는 것
  - 껍질의 색은 옅은 갈색빛을 띠며, 만져보았을 때 알이 단단한 느낌이 드는 것이 신선함
- ▶ 손질 · 저장
  - 흐르는 물에 씻어 용도에 맞게 사용
  - 흠이 묻은 상태로 상자에 넣어 신문지를 덮고 직사광선을 피해 시원한 곳에 보관
- ▶ 요리방법은?
  - 아삭하고 시원한 식감 때문에 생으로 먹거나, 쪄이면 단맛이 강해지는 특징이 있어 쪄임이나 볶음, 또는 말려서 차로 마심
- ▶ 가격&칼로리
  - 68kcal/100g, 4,543/1kg(유통처별로 상이)
- ▶ 어디에 좋아요
  - 돼지감자에 함유되어있는 이눌린은 천연 인슐린 역할을 해 혈당을 낮추는데 도움을 주고 콜레스테롤 개선, 원활한 배변 활동, 식후 혈당 상승 억제에 좋음
- ▶ 특징은요
  - 모양뿐 아니라 크기와 무게도 제각각이라 '똥판지'라는 별칭으로도 불림



## 제철농산물 활용 레시피 소개

### 돼지감자전 레시피

#### \* 재료 \*

- ▶ 돼지감자, 밀가루, 국간장, 팽이버섯, 맛살, 청양고추, 식용유, 깨

#### \* 조리방법 \*

- ▶ 돼지감자갈기
  - 1 돼지감자를 껍질째 작은 조각으로 썩니다
  - 2 믹서기로 곱게 갈고 불에 넣습니다
  - 3 갈아진 돼지감자를 손으로 꼭꼭 눌러서 물기를 빼줍니다
- ▶ 남은 재료 손질하기
  - 1 팽이버섯을 가로로 4등분해서 자릅니다
  - 2 맛살 3~4개를 다칩니다
  - 3 청양고추 다진 후 불에 모두 넣어줍니다
- ▶ 반죽하기
  - 1 섞인 재료들에 국간장 2ts를 넣습니다
  - 2 밀가루를 적당량 부어줍니다
  - 3 반죽이 잘 뭉칠 때까지 손으로 반죽을 합니다
- ▶ 부치기
  - 1 팬에 기름을 충분히 둘러줍니다
  - 2 작은 모양으로 여러개의 전을 노릇하게 부칩니다.
  - 3 간장, 고춧가루, 청양고추, 깨를 섞어서 양념장을 만듭니다.
  - 4 완성!!

