

주간 알뜰 장보기 물가정보



(단위: 원)

 전통시장이 싸요!				VS	대형마트가 싸요! 			
	전통시장(A)	대형마트(B)	차액(A-B)		대형마트(A)	전통시장(B)	차액(A-B)	
 생강(국산)/1kg	12,391	17,709	-5,318	 쌀/20kg	48,094	54,872	-6,778	
 참깨(국산)/500g	15,217	19,745	-4,528	 배(신고)/10개	41,833	46,128	-4,295	
 새우젓/1kg	13,218	16,444	-3,226	 오렌지(네이블미국)/10개	14,192	17,080	-2,888	
 쪽파/1kg	5,798	8,621	-2,823	 전복/5미	10,872	13,280	-1,688	

* 이번 주(4.4~4.9)전국 평균 소매가격으로 지역·점포별로 가격이 다를 수 있습니다.

재철먹거리

달래

- ▶ **좋은 상품은?**
 - 알뿌리가 둥글고 특유의 향이 강한 것
 - 잎이 진한 녹색이고 뿌리는 매끄럽고 윤기가 나는 것
- ▶ **손질 · 보관**
 - [손질] 먼저 껍질을 벗기고 깨끗한 물로 씻어준 뒤 조리법에 맞게 손질하여 사용
 - [보관] 물을 살짝 뿌려준 뒤 키친타월에 감싸 비닐 팩에 넣은 후 냉장고 신선실에 보관
 - [Tip] 냉동 보관했던 달래는 생채로는 쓸 수 없으며, 국이나 찌개 등에 사용해야 함
- ▶ **칼로리&가격**
 - 46kcal/100g(생것), 9,500원/200g(유통처별로 상이)
- ▶ **어디에 좋아요**
 - 매운 맛을 내는 알리신 성분이 혈액순환을 원활하게 해주어 심혈관 질환 예방에 좋음
 - 철분이 다량 함유되어 있어 혈액 생성에 필요한 헤모글로빈 수치를 높여줌
 - 각종 비타민과 무기질이 풍부해 체내 신진대사를 촉진시키고, 면역력을 향상시킴
 - 달래의 알리신 성분은 항균·살균 효과를 지니고 있어 체내 노폐물을 몸 밖으로 배출함
 - 알리신 성분이 위액의 분비를 촉진시켜 소화 작용을 도와주며, 식욕 증진에 도움이 됨
- ▶ **특징은요**
 - 돼지고기와 함께 섭취하면 좋음
 - 비타민, 무기질, 칼슘이 풍부해 육류의 콜레스테롤 저하에 효과가 있음
 - 독특한 맛과 향을 가지고 있는 채소로, 알뿌리는 양파와 비슷하고 잎은 쪽파와 비슷함
 - 맛이 유사한 파나 마늘은 산성식품이나 달래는 다량의 칼슘을 함유한 알칼리성 식품임

